

REVISTA ESPIRITA NATURISTA ÓRGANO DEL CENÁCULO
EL PROGRESO DEL ALMA

Año II * Barcelona, Diciembre de 1934 * Núm. 18

BUSCANDO LA PAZ

LO DEL FIN Y PRINCIPIO DE AÑO

POR MÁXIMA

Tenía Máxima, y continúa teniendo, el propósito de tratar en el presente editorial, sobre congresos, y, al efecto, había elegido de la inagotable plaga que constituyen, tres, el segundo católico celebrado en Melbourne, el internacional espiritista celebrado recientemente en Barcelona y los dos últimos de carácter naturista, que tuvieron lugar respectivamente en Busot y Manzanares el Real.

Pero al encargarle la Redacción que en nombre de todos los hermanos que la misma constituyen, escribiera algo sobre la rutinación del fin *y* principio *de año, deja para el mes próximo el tema tan rutinario también congresil y se dispone a exponer con sencillez y sinceridad, aquella porción de la Verdad alcanzada sobre el tema que intitula sus míseros renglones.*

En el número siete de MACROCOSMO, *o sea el correspondiente al pasado enero, se publicó ya el sentir de la Redacción sobre el particular, y, como sólo existe una verdad, Máxima se complace en remitir a sus lectores a la lectura de aquellos renglones, en la seguridad de que no del todo se sentirán defraudados aquellos que al leer lo hacen siempre con la sana intención de estudiar para aprender. Podrán muchos quizá, todos los que todavía evolucionados lo menester para poderlo aceptar no estén, reírse y negar, y, en lógica consecuencia, continuar viviendo la vida en plena rutilación navideña inclusive; pero en la evolución progresiva eterna, en lo que la ciencia del hombre ha bautizado con el nombre de tiempo, se irá elaborando la comprensión de los burlones negadores actuales, hasta operarse en los mismos como en todos los seres, aquella cantidad y calidad de metamorfosis que les permita aceptar sin duda alguna, y por estudio, lo que antes rechiflaron y negaron. Esta es la ley.*

Por todo lo cual, Máxima, descontándole todo, se limita a decirle al mortal, su hermano: otra vez la rutinación terráquea, en plena inopia de conocimientos espiritas y naturistas, te enfrontará con los frutos por ella creados, para en ellos festejar el nacimiento *del Mesías, y aunque en ellos actúes, como lo hace hoy la inmensa mayoría de los que a tan insanos lugares concurren, en pleno escepticismo y sin creer nada de la fábula católica de turno, te sentirás satisfecho de ti mismo, ante la convicción de que no has*

© Biblioteca Nacional de España

desentonado del conjunto de todos los demás fariseos. Que has salvado el comentario o crítica de todos los demás. Que una vez más te has congraciado con todos aquellos que disponen de influencia directa e indirecta, para que te vayan facilitando, llegado el momento, todo aquello que puedas necesitar o apetecer. Que habiendo cumplido todos los ritos de la liturgia la más ortodoxa, no solamente en Navidad, sí que también en todas las demás festividades de la iglesia, empezarás el año muy bien situado y preparado para todo lo que pueda convenir.

En lo material, te encontrarás, un año más, en la pagana atmósfera de gula que te llevará tanto si eres pobre como rico, a esforzarte en engullir una anormalidad (más que de costumbre todo el año), en calidad y cantidad de manjares y bebidas, amén del ultratóxico tabaco y demás excesos navideños.

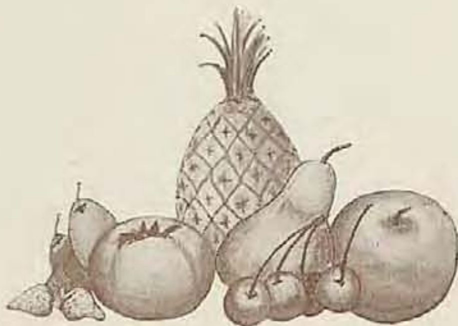
Siempre preso en las redes de lo que tú aceptarás que lo hace todo el mundo, procurarás cumplir *con todos aquellos seres de familia,* amigos *y demás que creas que te conviene estar bien, y te apresurarás a felicitarles las pascuas, para así acabar el año bien, repitiendo la suerte seguidamente felicitando la entrada de año* nuevo *para empezarlo así mejor. Y cuando ya haya transcurrido la festividad de Reyes, respirarás un algo más descansado pensando que ya han pasado todos aquellos ajetreos que no te ha quedado* otro remedio *que en ellos actuar como es* debido.

Así reclinado en el comodín del deber cumplido *tal, naturalmente no podrás imaginarte, menos aceptar, que pueda haber hombres y mujeres en todas las edades y clases sociales, que viviendo en las grandes ciudades sobre todo, vivan la Vida en forma completamente distinta por contraria, siempre, y en tales fechas, pues también, a la que la vives (!) tú.*

Sin embargo, querido hermano mortal, continúa diciendo la pobre Máxima, llegará también para ti la época evolutiva de turno, en la que practiques ya un algo los Ideales Espiritismo y Naturismo, y por tanto, que comas en tales pretendidas festividades, igual que los demás días del año, o sea únicamente para el sostenimiento del cuerpo y en forma natural, esto es, ingiriendo alimentos naturales y sobriamente, para no enfermar. También en tal grado ya alcanzado y al llegar las fechas de mayor explotación religiosa, sentirás piedad por los que todavía visten sotana, hábito, o el disfraz que fuere, y en vez de acudir a los templos-mercados a fingir y a dejarse explotar en todos los terrenos, acudirás al colegio espiritual que por la tierra te puedas ya merecer y en él, si tu graduación te lo permite, serás uno de aquellos pobres pero conscientes servidores de Dios, para trasmitir en dicho día también, Amor, Luz y Verdad. Si el grado alcanzado no permite todavía que así puedas actuar, tu sed de llegar a él, te hará asistir y actuar de voluntad estudiosa para así ir adquiriendo todos los conocimientos necesarios para vivir ya mejor.

Por los mismos motivos, ya suprimirás todas las prácticas hipócritas de las felicitaciones de pascuas, fin y principio de año, etc., y sabiendo que la Vida es una y única y siempre continuada, ya no incurrirás en la ridícula y rutinaria afirmación-propósito, sintetizada en el manoseado año nuevo, vida nueva, *ya que sabrás por experiencia propia y ajena, que es todo el año, siempre, que hay que esforzarse en cambiar de vida, en el sentido que se suele formular la insincera afirmación, o sea viviendo la Vida ya mejor. Entonces, mortal terráqueo, te acordarás quizá de* MACROCOSMO, *de los naturistas y espiritistas que lo redactaban o redacten, y no es imposible que incluso de la pobre Máxima, pero entonces no te reirás ni negarás, un algo quizá agradecerás y querrás ya seguir por tal sendero.*

Pues bien, mortal de la tierra, y no hay lector posible que mortal no sea, aquí va a terminar Máxima de molestar tu atención, deseándote por tu bien que puedas evolucionar cuanto antes mejor, ínterin lo cual se atreve a rogar humilde y fraternal, a todos los que todavía no pueden aceptar y bien practicar, que estudien lo mejor que sepan el contenido de los renglones publicados en el número de enero, y en los presentes tan míseros como bien intencionados, para que por lo menos puedan llegar a ser, si no la decisiva del cambio de su manera de apreciar y vivir en el presente, por lo menos aquella semilla que, indefectiblemente, fructifique en el mañana, ocasionando el enlace por agradecimiento que es amor.



© Biblioteca Nacional de España

LA MUJER

Máxima: "La Virtud es la mejor belleza„

Jamás faltará esencia para darla, ni tampoco tema que analizar. Donde el mortal mira y divaga, halla motivo y punto en que detener su mirada, tema en que profundizar, por lo tanto substancia que, aprovechada y bien ordenada, puede luz y orientación dar a todo aquel que un algo quiera estudiar. Hoy me detengo sobre un punto muy interesante y de gran trascendencia y él es, la mujer.

Sí, la mujer, este sér que ha sido creado para ser en ley natural fuente inagotable de vida en la hermosa faceta de la «maternidad».

Pues a tí dirijo mi mirada para darte lo que en mi está, respecto a tu manera de hoy mal vivir y dándote camino sólido, eficaz y verdadero dentro una ley natural.

¿Cómo vives hoy día la vida? Responde a esta pregunta. ¿Qué orientación es la tuya dentro de la sociedad humana? ¿Qué concepto tienes formado de la vida? Responde a estas palabras.

Envuelta éstas en el capuz de tu ignorancia, adoras sólo la forma y buscas seguir al día, la febril ola de insanas pasiones para llegar a una realidad que es, el dolor motivado por tu inconsciente labor.

¿No comprendes que tu deber es otro muy distinto del que hoy te empeñas en cumplir? ¿No ves que tú no has sido creada para ser lo que por desgracia tuya eres hoy? ¿No ves que tu misión es la de ser la flor lozana de delicado perfume, que, absorbiendo el polen fecundante, te hará fructificar y dar semilla?

¿No ves que en tu hoy alocada carrera, no haces más que crear lo que tanto abunda y es el desequilibrio? ¿No ves que cuidando sólo lo externo olvidas lo primordial y al olvidarlo tú misma recibes el castigo?

Reflexiona; no pienses en sueños ni fantasías, no creas en los colores de esta soñada felicidad, acuérdate que la felicidad la halla quienquiera hallarla pero sin correr tras ella; la felicidad es patrimonio de los seres cuando éstos viven en los cánones del amor.

Hoy no buscas en estos cánones el cáliz del amor, que bien apurado te haría ser lo que has de ser; no, la naturalidad está de crisis; como lo está la espiritualidad, y, por lo tanto, estándolo, rindes tributo y adoración a la diosa pagana de la impostura.

Mujer, detente en tu pendiente resbaladiza que de día en día se va intensificando, acuérdate que no eres juguete ni tampoco maniquí, piensa que tienes un deber, una misión grande y elevada que a lo que ello te induce será poco, por lo que tú debes aspirar que sea; abre tu corazón de madre y eleva tu alma para que en tal estado puedas despedir esencia, que siendo ejemplo sería luego fruto para tus hijos.

No engalanes tu forma para hacerla atractiva; piensa que la belleza mejor no es la del cuerpo, sino la del espíritu, ella es la que atrae, que eleva y que sublima. ¿Qué es la forma? ¿Qué se consigue por tenerla escultural? En el caso menos grave, un envolvimiento, hasta convertirse en herramienta de gran antiprogreso en la vida que hoy se vive en la tierra.

Cuando todos los humanos sepan respetar, cuando se sepa cumplir dentro la ley natural, la forma escultural no será más que una admiración de belleza, y, por lo tanto, un motivo más para comprender y adorar la obra del Creador. Mas hoy donde sólo se vive por el vicio, donde sólo se busca, salvando excepción, lo inconfesable, no debes hacerte mujer provocativa, ni ser anzuelo de lo inconfesable, jamás debes querer ser tú la responsable en la humanidad; hoy, andas ciega, sin orientación en casi tu totalidad, y esto es una causa de que la humanidad se encuentre en este estado de gran desequilibrio; debes abrir los ojos a la realidad, y reincorporarte al frente de tu destino; el saber conscientemente tu camino, será un paso, este paso será un peldaño de verdadero progreso.

¿Qué esperas en despertar tus sentidos? ¿Qué aguardas en alzar tu vuelo a lo natural y, por lo tanto, reincorporada a tu sitio, ser el foco de

© Biblioteca Nacional de España

claridad dentro esta noche de tinieblas que obscurece la razón de la pobre humanidad?

¿No ves que siguiendo como sigues, adorando a lo externo no haces más que ser tú misma la autora de los desaciertos que padece e irá padeciendo tu descendencia?

Tu ideal ha de ser el de la maternidad, que es el del amor, siendo él esto, no querrás albergar en ti falsas creencias, ni querrás partido alguno, y no teniendo ningún punto de mira que no sea el maternal, irás sembrando la nueva era de seres conscientes.

No te amilanes, si ves que para deshacer lo andado se tiene que necesitar mucho trabajo; mas, acuérdate que si no te detienes, más te habrá de costar luego repararlo.

Acuérdate que tienes en ti lo necesario, lo que tú queriendo, podrás engrandecerlo, depurarlo y bien esgrimirlo; y así con tus propias herramientas sabrás convertirte en artista de lo bello, de lo depurado y, por lo tanto, de lo armónico.

Enseña al niño a creer que existe un Dios que no castiga, que no se enfurece, enséñale a pensar que los hombres no son más que hermanos; que a través de los mares, allá en otras tierras, no existen adversarios, sino seres que buscan su progreso. Siembra en tus hijos, mujer, el amor a los seres, a las flores, a lo armónico y a lo bello, y así, no harás más que cumplir con tu primordial deber, el de ser madre, que bien, siéndolo, serás tú la creadora de una nueva generación, y ésta seguida por tu práctica, irá tejiendo nuevas generaciones hasta llegar a aquella que, convirtiendo la tierra en un paraje de calma, se podrá gozar en medio del trabajo constante, estudiando la grandiosa obra de la vida.

Avanza, pues, que el Espiritismo te abre las puertas de nueva orientación; no te quiere ciega, ni te quiere fanática, te quiere dispuesta para ser obrera no con fe ciega, que la fe sin comprensión, no es fe, es fanatismo; no te quiere de rodillas, te quiere erguida con el alma llena de aspiración y anhelo, dispuesta a ser lo que has de ser.

Apártate de la negra obscuridad, de las falsas religiones, adéntrate por el sendero de la realidad, para en él ser incansable propagadora del bien y del respeto. Tu partido, tu ideal, tu aspiración sólo ha de ser uno y es el de ser madre dentro la más pura práctica.

Cuando sepas cumplir con tu deber, mejor que hoy, serás defensora de la paz, verás que lo que tú has procreado no tiene razón de ser destruído por los egoísmos de unos cuantos seres denigrados.

Enseñarás que la guerra ha de ser dirigida a destruir la guerra, pero jamás a destruir lo que por amor tiene derecho a vivir. Sí, mujer, sólo tú puedes ser la piedra angular de este cambio en la vida de la humanidad, para ello debes ponerte en condiciones y estudiar lo que te he expuesto.

Y a ti, hermana en creencias, seas fiel propagadora del bien con la mente libre de prejuicios y con el alma impregnada de esencia vivificadora del amor.

A ti, doncella, que cual capullo espera abrir su corola demostrando sus pétalos al sol del amor, disponte en cubrir tu sentir con las esencias y bellezas de la virtud en práctica, no quieras seguir por este falso sendero que hoy se acepta, póstrate ante el altar de tu sentir y hazte el firme propósito de ser factor útil en la evolución de la humanidad.

Rompe tu crisálida, extiende tus simbólicas alas y empieza libre de prejuicios a volar y a ser trasmisora del polen fecundante de la paz de la hermandad, o sea, en una palabra, del amor, dentro la ley santa de la «maternidad».

SIRIO.

AMOR AL PROJIMO

El alma se recrea gratamente
al contemplar la humanidad tranquila,
sin luchas que la humillen tontamente
dejando el horror y repugnancia por semilla.

Dios dispuso «amaos como hermanos»,
precepto que cumplir nos proponemos,
pero la diosa ambición de los humanos
hace que a nuestro prójimo no amemos.

Dejarse de venturas terrenales,
mirad el bien de vuestra alma, hermanos,
y no pensad más que en evitar los males
que sin querer causar ocasionamos.

P. L.

(De «La Voz del Inquilano», del Ferrol.)

© Biblioteca Nacional de España

FIESTA NATURISTA EN EL CENÁCULO

En el día que la casta sacerdotal, ávida de dominio y explotación celebra la fariseaica Epifanía, en ese 6 de enero, que tantos millones de niños y niñas esperan con ansiedad el regalo de los fingidos reyes magos, el Cenáculo celebrará también este año, una fiesta fraternal dedicada esencialmente al Naturismo. Claro está, que el Cenáculo, todo el año , sesión tras sesión, fomenta el Naturismo; no es menos claro que desde las columnas de MACROCOSMO, divulga, en forma altruista y generosa el naturismo propio y un mucho del de los demás, y como nuestra querida revista *se mete* por muchísimas más partes, sitios, países, etc., que muchos puedan creer, he aquí cómo la siembra de Naturismo que realiza la revista, es algo que adeptos y adversarios tienen que reconocer, los unos para gozar y agradecer, los otros para sufrir y... lo que cada *quisque* tiene para dar.

Si de ambos medios tan amplios divulgadores, pasamos a considerar aquel otro tan enormemente práctico, que se desprende siempre, de nuestras sesiones de clínica de cura moral, la cosa se agiganta todavía, pues son ya legión, varios miles, los que en los ocho años que aconsejamos las prácticas naturistas a los enfermos, han desfilado y aceptado el consejo que a la inmensa mayoría los podría curar, prestando la docilez y obediencia que emplean para envenenarse con los fármacos y demás substancias extrañas a natura que los médicos alópatas suelen siempre recetar.

Entonces, para el Cenáculo, al organizar *la fiesta NATURISTA* anunciada, representa más que nada, algo así como una consagración de la labor realizada, y un remanso en ella para semidetenerse continuándola, y cobrar alientos y estudiar posibilidades de los proyectos que aguardan turno para poder cristalizar. Lo propio ocurre con las conferencias públicas organizadas y las que a su debido tiempo habrá de organizar, son ellas en sí, para el Cenáculo, un medio más coadyuvante a la divulgación del Naturismo, a la par que una escuela de adaptación para los conferenciantes. para que se vayan acostumbrando a encontrar perfectamente natural que no les dedique el auditorio el rutinario aplauso que todos los auditorios dedican a todos los conferenciantes, lo hayan hecho bien o mal. Los conferenciantes, como los volúmenes naturistas que integran la Biblioteca naturista del Cenáculo, como las campañas de la revista, como el incesante apostolear todo el año, sin perder sesión, ya sea pública ya de cura moral, deben ser, son y serán la semilla esparcida a voleo con generosidad y amor por ir envuelta en espiritismo además, semilla que a voluntad alguna se impone ni se castiga cuando niega, burla o inventa en pobre práctica de murmurar.

Así, paulatinamente, el Cenáculo va implantando Naturismo, y al llegar la fecha ya anualmente establecida para festejar al Naturismo, lo festeja sin pretensión ninguna y con entera sinceridad, esto es, NATURALIDAD.

En la fecha citada, pues, y a las cinco de la tarde, dará comienzo en el local social, dicha fiesta, con unas palabras presidenciales fijando el alcance de la misma, luego cine, literatura (alguna escrita expresamente), canto, música y todo desarrollado en sana fraternidad.

Culminará la fiesta sorteándose entre los presentes una preciosa cesta platinada colmada de rica fruta (del país y exótica) que a la par que será un grato recuerdo para la voluntad y familia que la suerte se la dé, constituirá una forma más de divulgación práctica de Naturismo real.

Nota. — No se permitirá reservar butaca alguna. El Cenáculo acepta a todos hermanos igual, por esos las butacas no están numeradas.

Es la simpatía una profunda, callada e inefable ternura, que se manifiesta en abnegadas y nobles acciones. Las gentes simpáticas no son impetuosas ni convulsivas, sino constantemente afables, firmes, serenas, modestas y dueñas de sí mismas. Su tranquila actitud en presencia de la desgracia ajena podrían tomarla por indiferencia los de cortos alcances: pero el discreto y reflexivo echa de ver que mientras los demás pierden el tiempo en inútiles lamentos, ellos acuden solícitamente, con profunda simpatía, en auxilio del infortunado.

J. A.

(De «Alborea», R. A.)

© Biblioteca Nacional de España

¡DEJADME SOÑAR!

Escrito anímico, por HADA-LUZ

¿Lo veis, amigas? Este es mi sitio predilecto. En aquel rústico banco tapizado de hiedra, bajo el palio de los jazmines y rosales trepadores de embriagador perfume; mas venid, vosotras mismas podéis juzgar, el suelo está alfombrado de albos y puros pétalos que se desprenden de las blancas florecillas; mirad, ¿qué rica perla del más puro oriente puede compararse con la gota de rocío que tiembla en el cáliz perfumado de esa rosa escarlata? Ninguna, ¿verdad?

Desde aquí se contempla mejor, parte del grandioso jardín; se ven las frondas grises, el claroobscuro de la arboleda, los bien cuidados parterres, donde las amapolas dobles, camelias, dalias, violetas, rosas y un sin fin de flores dan una nota de alegría y belleza, saturando el aire con su delicado aroma; se vé también, parte de la avenida bordeada de seculares cedros que conduce al palacete.

Silenciosamente se pasean en el lago los níveos cisnes, dejando una estela de plata en las azules aguas; los lirios emergen del agua sus caperuzas de marfil, salpicadas por líquidas perlas. Declina la tarde, un solitario y triste mirabel fiel y constante gira su corola hacia su amado el Sol, que agradecido y amoroso lo besa con su luz; la noche avanza lentamente, un postrero rayo de sol dora por unos momentos la marmórea estatua de la diosa Venus, que en blanco pedestal se yergue en medio del lago; ya brillan en el cénit alguna que otra estrella.

Mas... ¿no oís? Es el ruiseñor que eleva su melodioso trino con su voz de cristal y plata, ya le responde a lo lejos su compañera, ha callado el ruiseñor, y en rápido vuelo ha ido en busca de su amada que, tímida y amorosa, lo espera oculta en el verde ramaje.

Es la hora maga, amigas mías, todo parece que adquiere nueva vida. Silencio... silencio... ¿no oís la mágica melodía del viento al pulsar las ramas de los árboles, las flores, el cielo, el aire, la naturaleza toda? Nos habla con sin igual ternura, nos envuelve en su encanto dulcemente, amorosamente, con arrullos de madre cariñosa. ¡Silencio, silencio! Escuchemos su voz.

Pero... os reís, ¿no es cierto? Creéis que desvarío, que estoy loca; mas no es así. Vuestra risa me causa tristeza por vosotras, porque bien claro comprendo que no me entendéis, que no sabéis elevar vuestra alma, compenetraros con la natura para oír la sublime y melodiosa música que forma su armonía sin igual y llena el alma de dicha inefable. Reíros, reíros cuanto queráis de esta loca incorregible — como vosotras me llamáis — pero marchaos, iros al palacete do están los amigos y mis padres, y allí organizad, si queréis, las diversiones exquisitas — que vosotras decís — tan frívolas como vanas.

Marchad, os lo suplico; no turbéis con vuestra risa tan divinos y sublimes momentos. ¡Dejadme sola! Os lo agradeceré con toda el alma. ¡Dejadme gozar de la felicidad de tan luminosos momentos!

Iros, marchad.

¡¡Dejadme soñar!!



—Para regresar nos prestó el automóvil un amigo.

(De Spence en «Le Rire»)

© Biblioteca Nacional de España



LOS GRANDES NATURISTAS

SEBASTIAN KNEIPP

EL POPULARIZADOR DE LA HIDROTERAPIA

IV

Bastante se ha escrito acerca del favor que debió Kneipp al consejero de Sanidad Bilfinger después de haber escrito éste su comentadísimo artículo sobre el párroco de Wörishofen y sus procedimientos de cura.

Al paso que los impugnadores de Sebastián aseguran que éste hubiese tardado mucho en ser conocido nacionalmente si no llega a intervenir en su elogio el consejero de Sanidad, aducen pruebas los partidarios de Kneipp, convenciendo de que, cuando Bilfinger fué a Wörishofen, ya el nombre del párroco de esta aldea estaba lo suficientemente divulgado para que acudiese a ella una pequeña peregrinación de enfermos. En ese año, el libro de registro de los visitantes forasteros mostraba la cifra de dos mil seiscientos veintiséis.

Nosotros no queremos entrar a formar parte de esta controversia. Como el asunto todavía no está acabado, dejamos en su empeño a los litigantes, y formamos nuestra opinión provisional, que es la siguiente: Fuese o no ya conocido el nombre de Kneipp, no se puede dudar de que el artículo de Bilfinger, o le dió prestigio o se lo aumentó si ya lo tenía.

Pero, ¿basta este hecho para aplicar la gran popularidad alcanzada por el divulgador de la Hidroterapia? Indudablemente, no. Otras muchas causas reunidas contribuyeron a que el nombre y la obra de Sebastián traspasasen los linderos alemanes, y fuesen conocidos en el mundo entero. Veamos algunas de ellas:

Tuvo Kneipp un rasgo esencial durante todo el tiempo de su actuación, cual fué el de visitar gratis, y aun darles acomodo y sufragar los gastos, a las personas indigentes. No hubo pobre que llamase a su puerta en busca de alivio a sus males físicos y a sus padecimientos morales, sin ser atendido con la solicitud debida. ¡Cuántos fueron los enfermos pobres que, después de haber recobrado la salud en Wörishofen, al despedirse vivamente agradecidos de Kneipp, recibían de éste dinero para el viaje y para cubrir las primeras necesidades momentáneas de la familia!

Este hubiese sido un buen razonamiento para el doctor H. G. P., en esa cruzada que ha emprendido contra los farsantes denigradores del Naturismo, sobre todo para los curanderos naturistas que actúan en España, ya famosos, la mayor parte, por su ignorancia encantadora y por el interés que ponen en limpiar, del modo más perfecto, el bolsillo de los desgraciados que a ellos acuden. Cuando citen a Kneipp como modelo de curanderos que llegaron a realizar algo útil, acuérdense de decir al público que, a diferencia de ellos, el gran hidrópata de Wörishofen nunca explotó monetariamente a sus enfermos, y siempre visitó gratuitamente a muchos. Cuando la mayoría de los curanderos naturistas españoles adquieran con sus hechos fama de honradez y de conocimientos en Medicina, nosotros, los médicos, los pondremos en el sitial de consideración que merezcan y les daremos el trato de compañeros aunque no sean médicos, que bien ganado tendrán el título con ser honrados y con tener



Paseo por el agua

© Biblioteca Nacional de España

sólidos conocimientos de Medicina. Pero como hasta ahora la mayoría de los curanderos naturistas que ejercen ilegalmente en España, ni son una cosa ni tienen la otra, bien está que no les hagamos caso cuando tienen la desvergüenza de compararse con Kneipp.

Después de esta pequeña digresión, que hemos creído oportuna para que queden aclarados algunos puntos repetidamente discutidos en el campo Naturista, proseguimos diciendo que si el artículo de Bilfinger contribuyó a extender la fama de Kneipp, los enfermos tratados gratuitamente por éste fueron también un motivo importante de su propaganda. Esto fué un justo pago al que obraba bien.

Otra causa muy influyente para que las prácticas de Wörishofen fuesen conocidas en todo el mundo, la constituyó la proposición que la casa comercial Kathreiner, de Munich, preparadora del café de Malta, hizo a Kneipp para que, mediante la recepción de un tanto por ciento de los beneficios obtenidos, permitiese el cura de Wörishofen que su retrato y su firma figurasen en las envolturas del producto, como garantía de que recomendaba eficazmente su empleo.

Lograda la aceptación de este ofrecimiento, la casa Kathreiner desarrolló una intensísima propaganda en el mundo entero, que dió por resultado difundir por todas partes la imagen y el nombre de Kneipp.

En Alemania lo divulgó también la «Unión-Kneipp», agrupación de kneippistas que, fundada el 14 de diciembre de 1890, contaba en 1901 con ochenta y cinco sucursales y catorce mil miembros.

Respecto a la cuestión que estamos estudiando, dejaríamos incompleta la lista de las causas que contribuyeron a popularizar el nombre de Kneipp, y con él la Hidroterapia, y con ellos el Naturismo, si no hablásemos de las célebres conferencias que en tantos puntos pronunció nuestro biografiado. Son gratos recuerdos del tiempo viejo, el entusiasmo y la emoción con que el pueblo en masa acudía a ver y a oír a una de las figuras más populares de aquella época. En todos los sitios resultaban demasiado pequeñas las salas escogidas, y eso que, para ello, se preparaban las de mayor capacidad. Por miles se contaban los espectadores; y dice un cronista de aquellos años, que la fe religiosa y la devoción con que Kneipp era escuchado, únicamente se podía comprender habiendo vivido una de estas conferencias. A este propósito resulta muy elocuente el recuerdo que de Kneipp hace el profesor



Kneipp entre los niños enfermos de su Sanatorio. Al fondo, el asilo de los niños

© Biblioteca Nacional de España

Franz Schönenberger, catedrático de Naturismo en la Universidad de Berlín, de cuyo fallecimiento, hace unos meses, dió oportuna cuenta «Helios»: «Era en el año 1885. Ejercía yo de maestro en la escuela primaria de una aldehuela de la Selva Negra. La escuela estaba en un extremo de la población y rodeada de prados. En la hora del descanso, niños y niñas jugaban a placer. Me acerqué a verles, y observé que se habían quitado los zapatos y las medias, y saltaban alegremente en la hierba húmeda. Extrañado de tales diversiones, pregunté al grupo: «Niños, ¿cómo es que vais así por la hierba mojada?...» «Señor maestro, estamos jugando al padre Kneipp», me contestó un rapazuelo de ojos brillantes. Era la primera vez que yo oía el nombre de Kneipp.

Han pasado unos años. Estamos en 1889. Era entonces estudiante de Medicina en Keidelberg. Para ir a la Facultad había de pasar todos los días por la estación. Una vez vi congregada allí una gran multitud. Naturalmente curioso, pregunté: «¿A quién se espera?» «Viene el padre Kneipp», se me contestó. Era la primera vez que me enteraba de la popularidad del «médico del agua».

Donde más conferencias dió Kneipp fué en el mismo Wörishofen, sobre todo cuando la asistencia de los enfermos de todas las clases sociales se elevó a varios miles en los últimos años de su vida. No obstante esto, fueron muchísimas las que pronunció en diferentes localidades de Alemania y del extranjero, durante los treinta y dos importantes viajes que realizó cuando su fama ya le precedía.

Así como cuando se discute a una persona que no vale, pronto se la hunde en la indiferencia y el olvido, cuando esta persona es algo extraordinario, aumenta tanto más su popularidad cuando más se trata de negarles cualidades. Esto ocurrió con Kneipp: sus detractores injustificados, con sus razones poco fundadas, sirvieron todavía para popularizarlo más.

H. G. P., *médico naturista*

(*Continuará.*)

TIPOS CONSTITUCIONALES

(De una lección dada por el Prof. T. en su cátedra de Ortopedia del Hospital Durand, de Buenos Aires)



RESPIRATORIO. — Longitud del tronco y alargamiento de la zona nasomalar



DIGESTIVO. — Tronco largo, abdomen desarrollado, boca grande, labios gruesos, mandíbula alargada



MUSCULAR. — Longitud de los miembros, grandes masas musculares, forma rectangular del tronco. Dolicocefalia, frente recta y plana



CEREBRAL. — Talla pequeña, cráneo grande, frente elevada, tronco delicado, miembros frágiles

(De *Helios*, de Valencia)

© Biblioteca Nacional de España

La Terapéutica moderna de la Sífilis

RESULTADOS NEGATIVOS Y PELIGROSOS DE MEDICACIÓN QUÍMICA. - LOS BRILLANTES RESULTADOS DE LA FISIOTERAPIA, por el Dr. I. C.

(Conclusión)

S. dice: «No debemos olvidar que el ojo está predispuesto a recidivas graves con los arsenicales, recidivas que exponen a lesiones fulminantes del nervio óptico, de la retina o del iris, justificativas de un excepticismo, muy extendido hoy entre los oculistas experimentados.»

Numerosos son los casos que podrían citarse de lesiones oculares graves, sobrevenidas luego después de las inyecciones de preparados arsenicales.

Basta aun notar que, en una comunicación presentada en la XV Asamblea de la Sociedad Oftalmológica Hispano-Americana, el profesor T. B., después de hacer un detenido estudio de las «Oftalmorecidivas», declara que el asunto continúa teniendo una lamentable actualidad, y que esos nuevos síntomas de la sífilis que aparecen en los enfermos en tratamiento por los pretendidos específicos antisifilíticos, quizá se hubiesen presentado también, si el individuo no estuviese en tratamiento; empero, es evidente que tales síntomas son más frecuentes y precoces en los tratados por arsenicales y otros agentes de la terapéutica clásica.

Sea cual fuere la patogenia de tales manifestaciones, cree osado tratar por arsenical a los enfermos que presentan síntomas que dichos medicamentos, directa o indirectamente, pueden producir.

Afirma aun que todos los casos tratados por él, añadidos a los que pueden relatar todos cuantos quisiesen tomarse el trabajo de hacerlo, rebuscando en su experiencia personal, formarían un cortejo macabro, y hacen pensar que, para un órgano tan importante como el ojo, debe prescindirse de los arsenicales en el tratamiento de la sífilis.

El ilustre Dr. R. M., en una crónica suya de «Higiene y Profilaxis», refiriéndose a las dosis en terapéutica, afirma que el arsénico y el mercurio pueden provocar insidiosamente la disminución de la resistencia orgánica y, en consecuencia, desórdenes graves.

De todo lo que acabamos de exponer, verificamos que el reinado de estos tóxicos está en su declinar; la era de complicadas recetas tiende a extingirse, para dar lugar a otra; en que los agentes naturales desempeñarán, con ventaja, el papel reservado hasta hace poco tiempo a los productos químico-farmacéuticos.

Asistimos a una evolución que, día en día, más se acentúa marcando nuevos triunfos, afirmando nuevos y más racionales principios, y derrotando los viejos procedimientos que hicieron su época, pero que, actualmente, ya no tienen razón de preferencia, en vista de las modernas concepciones científicas.

El hombre, estudiando los medios naturales de defensa, puede vencer, apartar y destruir los obstáculos que en el organismo existen, que puedan impedir la rápida movilización de sus fuerzas defensivas, pero no puede vencer la Naturaleza sino con las armas de la misma Naturaleza.

La cura de la sífilis sin drogas es, pues, una posibilidad nítidamente comprobada por sifilógrafos y médicos de los más eminentes que condenan la terapéutica nefasta farmacéutica, y abrazan sin reservas, con ardor y confianza ilimitada, la Fisioterapia, único tratamiento racional que puede garantir una cura definitiva de esa grave enfermedad, sin los grandes peligros de la medicación química. Ella, que no daña, busca auxiliar, con prudencia y ciencia, las reacciones orgánicas, despertando y revigorizando las defensas naturales, sin envenenar el organismo, no pretendiendo, pues, sino dejar accionar la Naturaleza, colocando el enfermo dentro del ambiente físico más favorable a sus maravillosas defensas vitales.

Se depura la sangre y libértase el organismo de todos sus elementos mórbidos, equilibrando y activando, cuando es necesario, las admirables y

© Biblioteca Nacional de España

diferentes funciones de todos los medios defensivos que la Madre Naturaleza tan sabiamente colocó en nosotros, y que neutralizan, destruyen o eliminan todos los virus, toxinas o impurezas en él acumuladas. Actuando, pues, en el sentido que a cada caso y a cada individuo conviene, por medio de los agentes naturales, sobre tan poderosos medios de defensa, tales como el riñón, hígado, intestinos, piel y otros, es como se consigue, con seguridad y sin el menor peligro, la cura real de tantos de nuestros males.

Los sorprendentes resultados obtenidos por estos medios, por sifilógrafos y maestros de la medicina contemporánea de diferentes países, confirman de una forma insofismable la admirable acción curativa de los procedimientos de la Terapia natural—y eso no sólo en la sífilis y otras infecciones de la sangre, sino también, en todas las diferentes formas de reuma, en la variada gama de las llamadas diatesis artríticas.

Esos brillantes resultados deben, por amor a la verdad, y con provecho para la humanidad, divulgarse, pregonándolos en voz alta, para mostrar por la prueba incontestable de los hechos, el alto valor curativo de los medios físico naturales, sin el mínimo peligro para los enfermos.

Relacionados con la sífilis, oigamos con particular atención las honestas e importantes afirmaciones de algunos de esos eminentes maestros de la ciencia médica, y veamos los brillantes resultados por ellos obtenidos en su tratamiento por los medios trofo-fisioterápicos.

El profesor Dr. Sch., en su relatorio referente a las observaciones hechas en el Hospital Municipal de Lichterfeld, año 1905, dice que habiendo tratado en los últimos 4 años a 141 sifilíticos sin auxilio de medicamentos, únicamente con los medios físico-naturales, baños de sudación, luz, enfajamientos, fricciones, bien como alimentación vegetariana (entre ellos muchos que se habían sometido *sin éxito* al tratamiento específico), se curaron radicalmente por la *Fisioterapia y vegetarianismo*, constituyendo más tarde familia, sin vestigios, en sus descendientes, del mal que habían padecido.

El Dr. R. S., de Francfort s. M., publica en la «Naturarzt» (número 10, 1912), los resultados de su tratamiento en 200 sifilíticos, durante 11 años, y allí dice que se admite generalmente la cura expontánea de la sífilis.

En países cálidos han hecho especiales observaciones el Dr. B., Dr. G., de Serojev, Dr. R., de Nicaragua, y profesor Dr. D., de Constantinopla, coincidiendo todos muy expresamente que la enfermedad se desenvuelve suavemente, cuando el paciente *transpira bastante y se sustenta de alimentos vegetarianos*. Cúrase, entonces, rápidamente, sin que nunca se produzcan las graves complicaciones del sistema cerebro-espinal.

Por eso es deber de todos los médicos, siguiendo las layes de esta rama de la Biología, colocar el enfermo en condiciones como las que la Naturaleza creó en climas cálidos, condiciones que muy aproximadamente podremos seguir con *baños de sudación frecuentes*, *ejercicios de aire libre y alimentación*, en la que se reduzca al mínimo la materia azoada animal, etc.

A continuación, el autor describe minuciosamente el tratamiento fisioterápico a seguir en los períodos primario y secundario de la sífilis, y se ve que ese tratamiento, no siendo tan sencillo como el tratamiento específico, da, mientrastanto, al paciente, la seguridad de ser radicalmente curado, en la mayoría de los casos, sin necesidad de abandonar sus ocupaciones habituales.

El autor presentó en un Congreso médico, reunido en Francfort, sus observaciones sobre diversos individuos curados por la Fisioterapia, uno de ellos tratado hacía unos 19 años, no habiendo tenido nunca, después de ello, conocimiento de que alguno de esos enfermos viniese a ser afectado en el sistema cerebro-espinal como tan frecuentemente se observa en los que son tratados por los agentes específicos, esto es, por el mercurio y arsénico.

El Dr. Z., en su interesante obra editada en «Verlag: Lebens-u. Heilkunst», refiere entre otros casos, el siguiente, en pág. 86.

«Un sifilítico, oficial del Ejército, sometióse durante un año, al tratamiento mercurial, y poco a poco, se van paralizando sus miembros; se mueve y anda con dificultad y sufre temblor general en todo el cuerpo. A cada nueva inyección empeora su estado.

Una junta médica suspende el mercurio y en su lugar le prescribe el arsénico. Este metaloide en pocos días orígínale serias perturbaciones en

© Biblioteca Nacional de España

la vista, y un oftalmologista diagnostica lesión que proviene del arsénico y lo suprime.

Le receta, entonces, yodo; pero el paciente, desesperado ya de los específicos, *recurre a la Fisioterapia, y se cura en tres meses.*»

Casos más o menos parecidos hemos observado en nuestro consultorio, y, entre otros, destacamos el siguiente:

Un empleado, de 54 años de edad, se nos presentó con lesión primaria contraída hacía 3 meses, durante los cuales estuvo sometido al tratamiento mercurio-arsenical, con resultados francamente contraproducentes, pues la úlcera persistía y su estado general empeoraba, de día en día, estado más o menos febril, manchas en la piel, dolores de cabeza, enflaquecimiento y debilitamiento general, anorexia y acentuada depresión moral.

Aconsejado por un jefe suyo, que particularmente le apreciaba y nos conocía por haberle tratado personas de familia, abandonó el tratamiento químico, sometiéndose a nuestra tratamiento trofo-fisioterápico, que duró 2 meses apenas, y con el cual se obtuvo el desaparecimiento de las manifestaciones primaria y secundaria, la fiebre, la anorexia, etc.

Al terminar el tratamiento, nos declaró expontáneamente este enfermo que hacía más de 30 años no se sentía tan bien como entonces.

En el mismo libro del Dr. Z., ya citado, pág. 79, refiere otro caso digno de registro: «Una sirvienta atacada de sífilis, recibe el tratamiento mercurial en un hospital, y, dada ya de alta, colócase en una casa de familia, en donde infecciona con un beso en la mejilla una criaturita de un año, la cual, a su vez, contamina a sus padres. Descreyentes del mercurio por lo que habían observado, se someten ellos con su hijita al tratamiento natural, y quedan curados radicalmente sin específicos. Esto significa un bello éxito de la Fisioterapia, tanto mayor, cuanto puede ser mortal el peligro del mercurio en criaturas de tierna edad.»

El eminente médico, profesor Dr. K., muy conocido entre el Cuerpo médico por la lámpara Ultra-violeta que concebió y eleva su nombre, escribe en «Wochenshrift» (número 20, año 1922):

«Muy sorprendentes son los efectos del tratamiento físico-dietético: bebidas, transpiraciones y baños, que desarrollan enormemente la eliminación renal, bien así como el trabajo del intestino y en la piel. Estos medios de cura dan excelente resultados, especialmente en procesos sifilíticos. Acuérdome de varios casos de sífilis de los huesos y de las articulaciones, que no pudieron curarse, ni con mercurio, ni con «Salvarsan», ni con iodo; empero, cúranse radicalmente con los procedimientos físico-dietéticos antes mencionados.»

«Mi práctica de veinte años (afirma a su vez el Dr. M.), me permite asegurar que un sifilítico, primario o secundario, sometido exclusivamente a la Fisioterapia, alcanza su cura completa a no ser que se encuentre muy mercurializado o su naturaleza arruinada por otros medicamentos o vicios, tales como el del alcohol, tabaco, morfina, o por vejez pronunciada o taras hereditarias.»

El Dr. E. B., en el Congreso médico de Berlín, del 5 diciembre 1919, decididamente declara:

«En los primeros años de mi práctica profesional traté los sifilíticos según reglas de la doctrina universitaria, con repetidas aplicaciones mercuriales y iodo. El fracaso del sistema me indujo a intentar la cura sin medicamentos, en casos que a ello se prestaban. Debido a los buenos resultados así obtenidos, abandoné del todo el empleo de medicamentos.

Mercurio, no lo uso hace ya 16 *años*: «*Salvarsan*», *nunca he necesitado aplicarlo.*

Antes recetaba cocimiento o té de zarzaparrilla; empero hace ya 5 años lo dejé también, convencido, por la experiencia, de que la fisioterapia es suficiente.»

Y podríamos continuar citando innúmeros testimonios de este género, en que se condena de la manera más formal el empleo del mercurio y del arsénico y se hace la apología de la Fisioterapia como medio de cura racional, hacia la cual tiende a evolucionar la moderna terapéutica de la sífilis y, podría decirse también, de las otras enfermedades en general.

Entre esa pléyade de médicos eminentes, además de los que anteriormente citamos, encuéntranse, dentro y fuera de Alemania, nombres que se destacan, como el Dr. Z., que fué jefe de la ambulancia del Emperador de Austria, Francisco-

© Biblioteca Nacional de España

José, Dr. Hiller, médico jefe del Estado Mayor alemán; Dr. D., jefe de los servicios médicos de la policía de Berlín; Dr. G., insigne investigador de la sífilis nerviosa; Dr. B., jefe de Departamento de Higiene de Troyes (Francia).

Todavía, entre otros médicos de nombradía, que especialmente obtuvieron gran éxito por la Fisioterapia se encuentran el profesor Dr. Sch., y el Dr. B., ambos de Berlín; Dr. S., de Francfort s. M.; profesor Dr. B«, de Hann; profesor Dr. E. K., de Yena, etc.

Basta este espigueo rápido entre los muchos nombres que podríamos citar, para poder hacerse una idea clara de la feliz evolución que actualmente va haciendo la nueva orientación de la medicina en general, y en particular en el tratamiento de la sífilis.

(De «O Vegetariano», de Oporto.)

PLEGARIA MATINAL

No hay arriba ni abajo en lo Infinito;
no hay pequeño ni grande ni divino;
un diminuto insecto con las alas,
conmueve el Universo.
Su zumbido se extiende en vibraciones,
cual lo hace el pensamiento, y de él en pos
ambos van caminando por el éter,
ambos llegan a Dios.
Vibran también las flores y las frutas,
en mil ondas de aromas y colores,
mandando así, hacia Dios, sus dulces besos
las frutas y las flores.
Y los trinos melifluos y graciosos
de amante y cadencioso ruiseñor,
llegan a Dios, vibrando en melodías,
como canción de amor.
También vibran los soles y los mundos,
en alas de magnética corriente,
y así el Autor de todo lo creado
en todo está presente.
Y todo es relativo; hasta el talento,
por mucho que se eleve y que se agrande,
siempre será un talento relativo,
pues sólo en Dios es grande.
Por eso yo le mando mi cariño
y vibra el éter, con mi amor primero,
diciendo al despertarme en las mañanas:
—¡Gran Dios: Cuánto te quiero!

ADEODATO PAZ

Salamanca, diciembre 1934.

Excursión de cuatro camaradas y un simpatizante, a la Sierra de "El Carche", Jumilla, con un recorrido de cerca de 50 km.



Punto más elevado de «El Carche», a 1400 m. de altura



Desayunando frutas y pan integral en plena natura

Solamente son productos naturales los que brinda al terrenal la Naturaleza, lo mismo para alimentar que para curar. Los fabricados por el hombre en sus laboratorios aunque se escondan bajo títulos de relumbrón naturistas, son y serán mientras existan, el áspid venenoso que atento sólo a su lucro inconfesable, no vacila en, a sus posibles víctimas emponzoñar. MACROCOSMO.

© Biblioteca Nacional de España

El Verdadero Retrato de Cristo es el descrito por Lentulo Gobernador de Judea, amigo de Poncio Pilato.

Carta dirigida al Senado Romano y publicada por Fabricius Publius Lentulus.

Salud.

He aquí, Majestad, la contestación que deseas: Ha aparecido un hombre dotado de excepcional potencia y le llaman el Gran Profeta; sus discípulos le llaman Hijo de Dios. Su nombre es Jesu-Cristo. En verdad, César, cada día se escuchan cosas prodigiosas de este Cristo que hace resucitar á los muertos, sana todas enfermedades y produce estupefacción á todo Jerusalem con su doctrina extraordinaria. Él es de aspecto majestuoso con una esplendente fisonomía llena de suavidad tal, que los que le ven, le quieren y le temen al mismo tiempo. Dicen que su cara sonrosada con la barba partida por medio es de una hermosura incomparable y que nadie puede fijarse en Él, largo tiempo por su esplendor.



En sus líneas, en sus ojos azules, en su pelo rubio obscuro, es similar á la Madre que es la más bella y melancólica figura que nunca se ha visto en estos lugares. En sus dichos preciosos, graves, irrefutables es la expresión más pura de la virtud y de una sabiduría que supera en mucho á la sabiduría de los más grandes genios. Cuando reprende y amonesta es formidable; cuando enseña y aconseja es bondadoso, amable, fascinador. Camina descalzo y con la cabeza descubierta y viéndolo de lejos muchos se ríen, pero en su presencia tiemblan y permanecen estupefactos. Nadie le vió nunca reir, pero muchos le vieron llorar. Todos los que le han tratado dicen que han recibido beneficios y salud. Por esto, estoy molestado con los malvados que dicen que Él obra con perjuicio de tu Majestad, porque afirma públicamente que Reyes y súbditos son iguales delante de Dios. Mándame en propósito y serás prontamente obedecido.

Publius Lentulus.
Gobernador Romano de Judea.

Comunicaciones medianímicas parlantes, obtenidas en el Cenáculo el día 31 de Mayo de 1934, por el médium B... en la sesión dedicada a Jesús

(Continuación)

Vosotras, voluntades más o menos permanentes de ese Cenáculo amado, a vosotras también me voy un algo en concreto a dirigir. Pensad y pensaráis bien que las que más peligráis, no por lo que aceptáis y os figuráis, que nada puede la sombra contra la luz, si la luz quieres ser luz. Peligráis más porque estáis mejor dotadas; las que aquí de continuo acudís, bebéis aquella agua pura y cristalina en vuestra relatividad que os merezcáis, para que mejor os arméis y auto-luchéis para ese despertar, para pasar a ser los carteles de ejemplo donde vuestros hermanos del campo espírita puedan deletrear, aunque os nieguen y el resto de vuestra hermana Humanidad pueda también cavilar, aún dentro de su negar y su burlar.

Vosotros tenéis la obligación, ya que habéis amortiguado muchas leyes, ya que os habéis un algo incluído en humildad, en innominación escrita y hablada, ya que habéis arrancado el aplauso vanidoso y suicida de la tierra, y tantas otras pequeñas cositas que ya un algo practicáis. Vosotros sois precisamente por ende, porque venís obligados, digo, a vivir la vida ya mejor. Lo que en otro es muy disculpable, apenas lo podéis ya vosotros hoy ser. Fijaros bien y estudiaréis mejor. No os murmuréis. No os juzguéis. Amaros, compadeceros, haced que la paz se vaya adentrando en vosotros, y cuando luego no podáis ser ya aquellos servidores cárnicos de la paz, seréis más útiles, os digo en verdad.

Quered en todo instante engrandecer al Cenáculo a fuerza de hacerlo pequeño y humilde por demás. Sonó la hora de que, saliendo de vuestro aparente ostracismo de muchos años, déis por el mundo la eterna Verdad. Ya un algo lo hacéis, y bien, no os detengáis, os dice mi amor y mi verdad, porque hay detenciones suicidas. Habéis empezado un apostolado ingrato, que ha de recibir las negaciones numerosísimas y persecuciones por doquier de la incomprensión terráquea, del odio feroz de lo invisible no graduado aún para tales apostolados poder aceptar.

Actuáis un algo dispuestos a dejaros decir y a dejaros hacer, actuáis algo generosos y dispuestos a lo que en la tierra decís perder, materialmente hablando, para vuestro futuro retener. Me place, Pero os digo: no os durmáis en los laureles, que sólo estáis en un íntimo empezar, y ¡ay! de vosotros, ¡ay!, sobre todo, de éste, o sea de ésta, si por cualquiera de las multiples tempestades desencadenadas y que se están desencadenando o formando, para luego desencadenar, se quisieran detener. Dios deja en libertad, cierto, y muy cierto, todas las almas se pueden detener. Todos sois materia envolvente, bien os consta a muchas, y víctimas de vuestro envolvimiento dejáis de acudir

© Biblioteca Nacional de España

al Cenáculo, para volver a incluiros en la vorágine pasional de vuestro mundo carnal, pero ¡ay! de los caídos para el mañana; bienaventurados los luchadores conscientes y constantes para su próximo despertar.

Buscad, sí, sin fanatizaros, en la vida de aquel, y quered siempre, en vuestro posible esfuerzo, imitarlo un algo, que no os arrepentiréis. Os lo dice por amor y con amor un alma que en la tierra fué durante muchos siglos todo lo que hayáis podido ser, sois y seréis vosotros, antes de llegar a ser el que hoy habéis invocado.

Pues si a toda esta posible experiencia le dáis algún valor, yo os la vengo a ofrendar en este instante una vez más. Yo os la vengo a brindar con amor, yo os vengo a decir: no os amilanéis. Quered ser víctimas propicias al dolor. Quered ser víctima, no el verdugo en todo instante y en todos los aspectos de todos los demás, y aunque así seréis pasto del egoísmo ajeno, yo os digo que así progresaréis en verdad. También os debo advertir, sobre la ley de complaceros. No os confundáis. Jamás déis, figurándoos que dáis amor, fomentaciones a quien os pida o afirme, si véis que está en la oscuridad. Dadle claridad, dadle medios para iluminar al iluso, pero si véis que no es hora, que niega o rechaza, y bien, enmudeced, pero no le déis razón que en el mañana, os haría llorar vuestro querer complacer equivocado de hoy.

No hay que ir a remolque de la ignorancia, nunca. En cambio hay que buscar siempre el propio y ajeno dolor, el propio para reforzarse en él y progresar y despertar mañana, el ajeno para consolarlo, endulzarlo, suavizarlo en hálito puro de fraternidad.

Sé lo que pedís y sé lo que vibráis, mas os voy a defraudar; ¿aún queréis que os dé más de lo que os di en esta mi pobre lección? No es eso lo que venís aquí a buscar; muchísimos venís a buscar la profecía individual, venís a buscar el remedio a vuestro caso personal, y os figuráis que al llamarme a mí con vuestra vibra mental, yo voy a ser el médico que cure vuestras lacras físicas. Vosotros, a pesar de los conocimientos que decís hoy naturistas, saber, día tras día y noche también, envenenáis, desfuncionáis, estropeáis a vuestro cuerpo, dándole lo indebido, en todas las ramas de cuidar la forma cárnica por comer, beber, respirar, dormir, vestir y convivir, y queréis que aquél haga hoy el milagro de curaros el cuerpo, para luego vosotros, al salir de aquí, volveros a sentar a vuestra mesa y volver a ingerir y volver a beber y volver a todo lo indebido, porque así marca vuestra rutina y vuestra comodidad. No, almas de la tierra; ¿no acabo de decir que el complacer no es debido cuando se pide y se afirma lo que no es de ley? Cuando no se tienen conocimientos, no hay responsabilidad; cuando acudís aquí y os saturáis de cómo hay que vivir la vida de la carne y del espíritu, y a pesar de eso, por la ley del qué dirán terráqueo, por la ley de la comodidad física, por las exageraciones y perturbaciones y degeneraciones del gusto, del olfato, por la práctica de todos vuestros vicios insanos y suicidas destrozáis vuestros cuerpos, no es debido que yo, en el nombre de Dios y de un amor que pueda haber en mí, venga a fomentar lo que os apunté de mi progreso, de mi sendero, de mi amor, de mi verdad, y finalmente de Dios.

Yo debo daros lo que os di una vez más: amor, luz y verdad, por si queréis estudiar. Yo no os debo venir a dar satisfacción a los que me habláis y me interrogáis hace un rato de que ponga paz en vuestros lares, de que ponga paz en aquellas mentes de vuestros familiares, porque no os respetan y atropellan, porque son vuestros verdugos del hoy, por todo lo que muchos ya sabéis.

Hace rato que vibráis, y yo, almas del Cenáculo que habéis vibrado, así os digo lo que dije para el físico: ¿Estáis bien seguros de que vosotros en vuestros hogares vivís la vida en el cumplimiento exacto ante Dios de vuestro deber? ¿Vosotros les dáis a ellos lo que les debiérais dar? Yo os digo ante Dios que no lo hacéis; yo os digo ante Dios que así no practicáis. Entonces, ¿que queréis? ¿Que yo avasalle aquellas mentes, aquellas ex-víctimas de vuestros ayeres que hoy al daros sus dolores, que hoy pedisteis para que fuese vuestra expiación y dolor, que os retarde el progreso que vais por la tierra obteniendo? Almas, no. Despertad, despertad a una verdad, a una verdad mayor. *(Concluirá).*

Por la calle de Luego se llega a la casa de Nunca.

CERVANTES.

© Biblioteca Nacional de España

COLABORANDO

Medianímica escribiente
por el médium B.

¡NAVIDAD!

No hay tema alguno sobre el cual al tratarlo con el fin siempre igual de amar y proteger, un algo no se pueda ello conseguir.

No puede haber inconveniente por mi parte pues, querido hermano, en tratar un tema u otro. Has elegido el que aceptas que pensastes, ¿verdad? Pues bien, en resumen solamente ha ocurrido que captastes una de mis vibras, de las que pensaba dedicarte para el «Macro» navideño, ¿estamos?, sigue, pues, si bien te place, escribiendo algo episódico que viví en la tierra, en tal fecha farisea.

En la expiatoria existencia cárnica que consumí últimamente, ¡cuántas veces sufrí etapas de casi inanición! Una de ellas la hube de padecer precisamente, en tal fecha del año, en esos días que tantos millones de almas encarnadas de la tierra gustan pasar en la mayor efusión familiar, y, cada familia esforzándose dentro sus disponibilidades económicas, para *celebrar* el *nacimiento* de Jesús.

Había ya perdido la física compañía de la que fué mi inolvidable madre, había también casi perdido por completo la visión física y con ella, la posibilidad de por costura alguna poder subvenir al sostenimiento de un hogar y al de mi enclenque cuerpo.

El médico que, por caridad, intentaba curarme de mi física dolencia, me recomendaba en gran manera que no llorase, pues en caso de no esforzarme en cumplir sus indicaciones, de nada respondía, llegó a decirme. Sin dejar de comprender la científica razón de aquel hermano, era tan triste y crítica mi situación, que resultaba imposible poder cumplir sus instrucciones.

¡Si a lo menos para resistir tan dura prueba hubiese tenido junto a mí, como antes, a mi querida madre! Pero, ¡ay!, careciendo de lo más necesario, abrumada por deudas de muchas clases, entre las cuales las físicas, es claro, resultaban las que me acorralaban sin cesar y sin piedad, llegaron los días navideños, y en aquella porción de tierra andaluza en donde sufría entonces tales



El Pontífice Inocencio III sueña a San Francisco de Asís, en actitud de sostener la Iglesia, que está cayéndose, arrollada por los vicios mundanos (Fresco de Giotto. Asís)

El portentoso artista Giotto, que en numerosos y muy prestigiados frescos ha eternizado la idealización y realidad de la vida de S. Francisco de Asís, vida hecha de amor, simple y de castidad, en espantoso contraste con la vida de los Papas y Prelados de su tiempo, en absoluta oposición a la Iglesia «oficial», en la cual «toda cosa era lúbrica y sensual, todo carne, sangre y embrutecimiento del espíritu» (Abate Joaquín, 1183), con esta pintura mural ha representado en el «Santo del Perdón», en el «Esposo de Madona Pobreza», la protesta en contra de la Iglesia de entonces, que estaba tan corroída por los placeres terrenos, tan llena de corrupción y tan manchada de infamia, que iba marchando irremediablemente a la ruina

(De «La Iglesia Católica ante la crítica en el Pensamiento y en el Arte»)

torturas, todo era alegría y jolgorio a mi alrededor. La calle hervía de cantos, ruidos y excesos, y el vecindario igual.

Todas las conversaciones que a mí llegaban, trataban de lo mismo, de proyectos de comilonas y formas y programas diversos, pero todos en absoluto encaminados a divertirse y gastar... Mi pobre hornillo estaba apagado, mi bolsillo vacío, mis ojos sin luz... y toda yo envuelta en un casi no ser a fuerza de sufrir.

Aterida de frío, casi famélica, ¡cuánto sufrí!, pero también ¡cuánto estudié! Lo que en la tierra se suele denominar injusticia social, acudía a mí para más y más exacerbar mi gran tortura. Al considerar lo que se estaba derrochando a mi alrededor, careciendo yo de todo, algo inexplicable entonces para mí me envolvía y me asfixiaba. Quería indignarme y erguirme acusadora contra los ricos que tan mal uso hacían de su riqueza, y no podía. También me parecía en momentos natural que me indignase del modo de obrar tan fariseaico de los llamados ministros del Señor, que en vez de practicar en casos como el mío y en tales días, los consejos del Mártir que hicieron condenar, me perseguían con su indiferencia y algo más que no te debo dictar, mientras engalanaban sus templos-mostradores para como nunca aquel dulce nombre explotar...

La llamada «nochebuena», ¡¡qué noche horrible pasé!! ¡¡Cuántas veces llegué a desearme la libertad de la carne aquella envuelta en miseria, dolor y obscuridad!! Por fin se hizo de día y, en tal tan señalado en la rutinación del mundo tierra, al promediar la mañana, recibí la visita... del casero, el cual, contestando a mis excusas y peticiones de plazo, me contestó que nada pretendía negar de mi relato, pero, que precisamente por él, creía que lo más acertado y en bien de todos era que me fuese al hospital donde me podrían mejor atender, y a él le quedaría el cuarto libre para poderlo alquilar. Quedé tan agotada, que nada pude contestarle, los sollozos a fuerza de ser tantos me ahogaban y me imposibilitaron de contestar, lo cual aquel pobre hermano, a pesar de sus grandes físicas riquezas, interpretó como una aceptación por mi parte, y se marchó prometiéndome que hablaría de mi caso con el alcalde de barrio...

Como la puerta del cuarto no la cerraba de día

© Biblioteca Nacional de España

ni de noche, dada mi debilidad, entraba quien quería, y así entró también en tan fausto día el de la tienda de comestibles donde yo me proveía mientras se me quiso fiar... luego el panadero, acompañado con su vecino el carbonero. El primero, luego de escucharme en silencio, me contestó con enojada voz, que, dada mi situación, lo que procedía era tener menos orgullo y salir a la calle a pedir limosna, y a continuación me relató casos de profesionales de la mendicidad, que obtenían por tal procedimiento hasta seis duros diarios. Me estuvo exhortando a verificarlo; así, pues, añadió, no solamente podría atender a mi curación con buenos médicos y me sería dable alimentarme bien, sino que también podría abonarle el importe de mi deuda y así cumplir con él. Mucho rato todavía insistió para convencerme en seguir su consejo que, dijo, era mi única salvación, y se marchó al fin profiriendo muy duros calificativos hacia las medias señoras que prefieren morirse de hambre y no pagan lo que deben pudiéndolo evitar.

Los otros dos proveedores, me dijeron que, convencidos de que yo no les había de poder pagar, se habían puesto de acuerdo para llevarse cada uno lo que más le pudiese convenir del mísero ajuar que me quedaba, al fin y al cabo, añadieron, también le pondrán de un momento a otro los trastos en la calle .. Les hablé buscándoles el corazón, les hablé de mi querida madre, que presentía en aquellos momentos muy cerca de mí, les presenté, finalmente, el contraste de la noche pasada entre el jolgorio y los excesos de los más y la carencia de todo lo que no fuese dolor en que me hallaba yo, ¿Dónde encontré la elocuencia para convencerles? ¿Cómo pude conseguir un algo conmoverles? Lo cierto fué que se alejaron en silencio, y, cuando yo estaba resignada a no comer en tal día, mientras escuchaba el frecuente taponeo del descorchar del champán, volvieron aquellos dos hermanos acompañados por la madre de uno de ellos, la cual juntó sus lágrimas a las mías, me habló de mi madre, y, finalmente, y con gran delicadeza, me obligó a catar de todos los manjares propios del día que en una cesta habían traído para mí.

Luego, fué a ver al propietario del cuarto y le convenció de la única manera posible o sea abonándole más de la mitad de lo que yo le adeudaba y prometiéndole abonar ella el resto si yo continuaba enferma y, por lo tanto, sin poder trabajar.

Los vecinos, que ya de mí se alejaban ante el temor de que les pidiese algo, al ver que aquella hermana y madre acudía solícita a cuidarme y en todo atenderme, quisieron demostrarle que ya me atendían ellos, y, en efecto, desde aquel momento rivalizaron dos vecinas más en quererme atender.

El cambio operado en mi situación, determinó un cambio también en el estado moral, y tal mejoría cristalizó en una muy sensible para la afección ocular. A las cinco semanas salí ya a la calle para acudir a casa del médico, y a las nueve empecé de nuevo un algo a trabajar. ¿Para qué seguir?

Cierto y muy cierto que a vivir la vida de alma encarnada, en la plenitud de espíritas conocimentos practicados, me hubiera ahorrado grandes sufrimientos, pero bien sabes, muy querido hermano, y cuantos otros leyeran, que aun poseyendo tales conocimientos, como escasamente alguno que otro se practica, al llegar las efemérides inventadas por la casta sacerdotal, y con ellas la rutinación del vulgo, es imposible del todo poderse substraer a la influencia morbosa, desde luego, del medio ambiente infiltrado incluso en el propio familiar.

¡Cuánto más podría irte dictando respecto al particular! Pero prefiero aquí puntualizar, ya que tendrán sobrado quienes quieran estudiar, de cómo marca la realidad de la vida de la carne en este pobre mundo, y cómo debiera ya marcar.

¡¡Navidad!! Sí, pero para los que ya en la carne se proponen en realidad practicar por Espiritismo y Naturismo a la vez, solamente les debe preocupar su hermana humanidad por el error en que se halla al ir al suicida remolqueo de la casta, fomentando lo insano que a ella le plugo inventar.

Vosotros, pues, abejas un algo laboriosas del Cenáculo amado y a la vez por tantos incomprendido, debéis poneros a prueba llegadas las ocasiones y Navidad es la más propicia, para demostrar con hechos que ya vivís la vida al margen de toda insana rutinación.

Finalizo, además, diciéndoos a todos. Dejad que los templos-mostradores en tal día se engalanen como lo hacen los colmados a sus fines de lucro material, pero vosotros sin engalanar el Ce-

© Biblioteca Nacional de España

náculo, al llegar dicho día buscad engalanarlo una vez más con el más bello adorno que en la tierra puede haber. No importa que no podáis gozar de tal belleza con los ojos de la carne. Quered gozar de la belleza incomparable de sentiros abrigados por una inteligencia y un amor ultras, que no por hallarse muy lejano el núcleo y ser para vosotros invisible, no por eso deja ante Dios de ser verdad.

Llegado tal inefable momento, no os fanaticéis, elevad el diapasón de vuestro sentir y pensar, recogeos en la aceptación de la propia casi inopia y al sentiros abrigados, absorber con inteligencia y con amor. Con lo primero para mejorar vuestro grado si llegáis a practicar lo que estudiéis, y lo segundo para con vuestro pobre amor corresponder un algo a un amor muy superior.

Que estudies mi consejo anhelo por vuestro bien, de mí puedo deciros que, en verdad, no faltaré a tal sesión.

Por lo demás, acordaos de mi caso relatado, y al iros sintiendo envueltos por la atmósfera de la titulada Navidad, pensad que casos como el mío hay muchos por la tierra, por lo que panaderos, carboneros y alguna madre, tampoco deben faltar.

En el interior del Tíbet ha sido descubierta una tribu de Vegetarianos centenarios

Londres, 8. — Miss J. B., exploradora británica que ha regresado de una jira por el Himalaya, anunció que descubrió una tribu, en el corazón del Tibet, que pertenece a una raza de centenarios y cree que es una tribu perdida de los antiguos caldeos. Miss B. dijo: «Viven hasta un promedio de 110 años y son personas recias, que no tienen rastros de enfermedades y no sufren el frío. Comen solamente alimentos vegetales. Los miembros de la tribu se casan hasta los ochenta años. Las mujeres son hermosas y tienen un cutis perfecto, aunque no conocen el uso de cosméticos o perfumes. Todos tienen tez blanca y parecen pertenecer a la cuna de la civilización.

(De «Salud y Regeneración».)

¡DETENEOS!

El teniente coronel J. F. C. F. nos deja ver en un escrito publicado recientemente, lo que será la guerra próxima. Es bueno que se conozcan estos detalles, pues hay algunos que escapan a la imaginación más perspicaz.

«Las grandes ciudades como Londres, París, Nueva York, etc., podrán ser atacadas desde el aire muy fácilmente, empleando para ello escuadrillas de 500 aeroplanos y llevando cada uno 500 bombas con un peso unitario de 10 libras. Estas bombas serán de superoxígeno o del llamado «gas de mostaza». En el breve plazo de media hora podrán matar 200.000 seres humanos, causando el pánico más terrible en la ciudad. Además, el resto de los pobladores, con estos u otros gases que se están estudiando, se convertirán posiblemente en locos furiosos. Y las ciudades serán un extenso hospital.»

Y a los que crean que será posible neutralizar esto con las máscaras, les sacará cualquier esperanza el perito W. I. Describe este señor un gas especial empleado en las postrimerías de la guerra europea. No ha sido divulgado su conocimiento entre el público. Es de naturaleza invisible. No solamente obra por asfixia, sino que al encontrarse en contacto con la piel de cualquier ser, produce un envenenamiento tal, que trae terribles convulsiones. Además, debido a su densidad, entra en los intersticios de la tierra, subterráneos, trincheras o galerías, determinando una verdadera mortandad.

Estas y otras *maravillas* se están preparando en ciertos laboratorios de carácter oficial. Y mientras tanto los pueblos son engañados, preparándoselos para la masacre y el exterminio. Y es por eso que la humanidad necesita, ahora más que nunca, la fe y el valor de los corazones pacifistas. Es necesario poner un veto a las ideas incendiarias. De aquí el clamor de los hombres y de las mujeres de buena voluntad. Y la voz también de aquellos que fueron sacrificados en la gran guerra. Aun se escuchan sus postreras palabras: ¡DETENEOS!

(De «Alborea», de Buenos Aires.)

© Biblioteca Nacional de España

BIBLIOGRAFIA

PUBLICACIONES QUE ES SANO DIVULGAR

ESTUDIO

Sobre la Naturaleza del cuerpo que Cristo revistió en su paso por este Planeta en su misión terrestre, según las Escrituras, las Obras de Kardec, la Obra llamada de Rustaing y "La Vida de Jesús dictada por el mismo" SEGUN EL ESPIRITISMO

por J. B.

PROLOGO

Antes de penetrar en el campo de la metafísica para la investigación, preciso es que nos detengamos un momento en el estudio de las partes componentes, comenzando por el instrumento como elemento transmisor de una idea o de un pensamiento, cómo se ha preparado éste por el estudio, la clase de estudios a que se ha dedicado, y las tendencias del Espíritu.

Habiendo nacido en una época en que el catolicismo Romano estaba en todo su apogeo, puesto que tenía dominadas todas las conciencias y no había manera de poder saltar la trinchera inexpugnable que el clericalismo había levantado en las conciencias por medio de una rutina doctrinaria, basada en una «FE CIEGA», que tanto unos como otros sustentaban, porque los Maestros no estaban más adelantados que sus discípulos, como no fuera en la experiencia y los conocimientos más bien de forma que de fondo; tenía, pues, que resultar un individuo como todos; con la única diferencia de querer distinguirse de sus paisanos en lo fervoroso en la parte religiosa, aunque sin ninguna orientación si no llevado por ese deseo innato en algunos de buscar en el misterio la solución a los problemas del alma, que por entonces, según me decían, yo poseía como todos, se entiende, pero de la que no tenía más convicción que lo que podía enseñar el clero en aquella edad (1866 año cristiano); pero según la historia ya el Espiritismo había nacido en su fase actual en EE. UU. y en Francia y las actuales obras de Espiritismo ya habían comenzado a hacer su aparición.

Nuestra República no estaba en aquel entonces en condiciones de importar ninguna idea redentora a las inteligencias, de los que estaban en todo su elemento entre las tinieblas.

No divagaremos mucho en estos detalles tan conocidos de todos y de toda la humanidad.

Nací y crecí en ese ambiente y bajo esos auspicios formé mi hogar.

Las ideas liberales, aunque tan divulgadas desde el 71 hasta la actualidad, no han destruído en mí la idea del Culto que se debe rendir a la Divinidad; que mis progenitores inocularon en mi mente, y que hoy comprendo que es innata en todo ser, pero que muchos, por un mal entendido modo de apreciar las cosas, y llevados del espíritu de imitación tienen la pretensión de negar que exista en ellos. Estos los creo Espíritus débiles que no tienen el coraje de confesar en público lo que existe y no pueden destruir de su conciencia.

Aunque afiliado por mis aspiraciones a los principios proclamados por los héroes del 71, sin embargo quedéme en una prudente espectativa, porque ví y comprendí que aquellos venían a destruir en parte mis sentimientos íntimos, es decir, los de

© Biblioteca Nacional de España

mi alma, los vínculos que yo tenía en más sagrados.

La edad, el ambiente de ruda guerra, entre el fanatismo y las ideas redentoras, me tomaron en esa edad, en que para el hombre pasa todo inadvertido, la edad viril, cuando las pasiones dominan por completo al Espíritu, y éste, en el deseo de adquirir experiencia por si mismo, ve como cosa de desocupados lo que más conviene a sus intereses.

Así una parte de la edad viril; pero como la Providencia no abandona nunca a sus protegidos, hubo quien me anunciara la existencia del Evangelio, la predicación de Cristo, a quien yo sólo había admirado en lo que la humanidad contempla de su misión, sacrificio y muerte, que el clero explica a su manera y como puede en la SEMANA MAYOR, según sus ritos y fórmulas, y la aplicación y cumplimiento que dan a las palabras del maestro.

Conseguir el Evangelio, leerlo, y volverme creyente más de Cristo que de los hombres, todo fué uno, lo que me valió no pocos disgustos entre los míos, pero a los que no dí ninguna importancia, porque comprendí bien las causas, que consistían en la diferencia de comprensión de las causas y sus efectos. Apartéme de toda práctica romana, y formé en mi conciencia el culto a mi manera, como hace todo el que se dice «Libre Pensador», es decir, yo tenía un culto en mi conciencia, que quería demostrar a otros y que no siempre conseguía, pero preparaba inconscientemente la idea que más tarde se formarían de mí los que conocían mi carácter independiente en materia de Religión. No frecuenté nunca templos Protestantes, ni he asistido jamás a sus ritos y ceremonias, que me habían causado en el Romanismo decepciones, y me quedé solo en la «Creencia de la Existencia de Dios», en la venida, pasión y muerte de Cristo, por venirnos a enseñar el camino del Cielo.

En esas ideas abstractas respecto a la Religión, pero aparentemente concretas para mí, abandoné el estudio de lo verdadero para dedicarme a lo superficial de las cosas terrenales.

(Continuará.)

RESUMEN de historia religiosa para la Enseñanza laica, en forma de diálogo y de catecismo, por F. H. L.

(Continuación)

Lección V

¿Qué me dice usted de la felicidad y medios de alcanzarla, como término final filosófico y religioso? — La felicidad es paralela a la sabiduría y perfección. Así, cuando más sabio y perfecto es un hombre, más felicidad llega a alcanzar. El hombre que, por ejemplo, se rompe un brazo y siente satisfacción y consuelo por no haberse roto los dos, ya tiene alcanzados muchos grados de felicidad.

¿Qué le sucede al que busca para él solo la felicidad? — El que esto hace, nada encuentra y poco consigue, porque Dios no premia a los egoistas. La felicidad debe buscarse también, desinteresadamente, para los demás, y de esta manera la podremos hallar con más facilidad.

¿Qué es necesario para poder apreciar la felicidad? — El conocimiento de la desgracia, como para poder apreciar el placer, se necesita el conocimiento del dolor. Si la desgracia y el dolor no existieran, la felicidad y el placer, al no poder haber comparación, carecerían de realidad.

El sér que tiene la experiencia de la desgracia, al compararla con su estado mejor, se suele considerar siempre relativamente feliz.

Luego, ¿tiene que existir siempre la comparación? — Sí, señor. Una cosa, por ejemplo, ni es mala ni buena, ni grande ni pequeña, etc., si no hay otras cosas para compararlas. De ello resultará que será buena si con la que se compara es peor, y mala si la comparamos con otra mejor. Lo mismo sucede con la felicidad y con todo.

¿Con qué nombre designan los budhistas la felicidad, o cielo búdhico? — Con el de Nirvana.

¿Cuáles son las aspiraciones de todo buen budhista? — Conseguir el Nirvana.

¿Hay reglas y preceptos para mejor conseguir el Nirvana? — Sí, señor, y se encuentran en los libros budhistas tal como lo enseñó el señor Budha a sus discípulos; conociéndose con el nombre de «múltiplo sendero».

© Biblioteca Nacional de España

¿De qué propiedad se dice gozaba el señor Budha? — El de recordar sus vidas anteriores; lo mismo que Pitágoras y otros grandes religiosos.

LECCIÓN VI

¿Y quién era Jesucristo? — Un filósofo librepensador, muy evolucionado, de la secta vegetariana i semi-budhista de los Esenios, que cual Budha, Pitágoras, Mahoma, etc., fundó una religión basada en el amor, valiéndose para ello de las enseñanzas más o menos modificadas de otras religiones, y por medio de su inmensa bondad y sabiduría espiritual.

¿Con quién se mostraba El Cristo más implacable enemigo en sus predicaciones? — Con los Sacerdotes y todos los ritos, a los que constantemente denigraba. Parece que el gran maestro de Nazaret tenía como finalidad que su nueva religión fuera establecida sin rituales ni cultos, pues nunca salió principalmente de su obra otros preceptos que «amar a Dios y al prójimo como a nosotros mismos».

¿Qué causas fueron de mayor importancia, por las que sentenciaron a muerte a Jesucristo? — Porque además de predicar en contra del Sacerdocio, o clericalismo, aconsejaba a los ricos que repartieran también sus riquezas materiales entre los pobres, pues los grandes instructores religiosos saben que estas riquezas suelen ser causa del endurecimiento del corazón humano. Así, cuando cierto rico le dijo que quería ser uno de sus discípulos, Jesucristo le respondió: «Reparte tus riquezas entre los pobres, y sígueme.»

¿Qué decía sobre los bienes materiales el gran filósofo griego Antístenes varios siglos antes de nacer Jesucristo? — En la adquisición de riquezas, se deben preferir siempre aquellas que, en caso de naufragio, salgan nadando con su dueño; por lo que se comprende que tales tesoros no son otros que la sabiduría y la virtud. De todas maneras, sin ser extremista, la riqueza material viene a ser semejante a la pólvora, que depende del buen o mal uso que de ella se haga, y tal vez el término medio sea lo mejor; ni excesivamente ricos, pero tampoco muy pobres.

(Continuará.)

MISERIAS DEL ALCOHOLISMO

(Continuación) por el Prof. A. V.

Aquí y en cualquier lugar del mundo, donde el alcoholismo impera como vicio sobre la sociedad civilizada, ocurre como en una familia, que recibe mensualmente, por concepto de sueldos, entre padre e hijos, sumas fabulosas, pero que desaparecen pronto de los bolsillos, haciendo repartos para los vicios, las carreras, para curar a los que están enfermos, etc. Quiere decir que una familia enterrada en el vicio, en la enfermedad y en el libertinaje, no saciará su sed de oro y jamás alcanzarán las entradas para cubrir las salidas. El Estado que recibe entradas por los impuestos al alcoholismo, encuéntrase en las mismas condiciones. Directamente cobra patentes, impuestos, pero, indirectamente debe vigilar a los que se vuelven locos, paralíticos; enfermos de toda naturaleza, entre ellos buenos porcentajes de cancerosos, tuberculosos, sifilíticos, epilépticos, idiotas, etc. Los manicomios, los grandes hospitales, las cómodas y modernas cárceles, los asilos, casas de corrección, etc., están más por culpa del terrible vicio que por otras causas. Desde los enfermos de úlceras al estómago, al duodeno, al hígado, hasta toda una complicada patología que es capaz de engendrar el que bebe, hasta los resultados graves de la herencia alcohólica, son incontables y nunca bien imaginados los males que ocasiona sobre la humanidad tan mortífera costumbre.

De modo que, los miserables pesos que pueden entrar en las arcas del Estado como rendimiento del impuesto obtenido por la importación, fabricación y expendio libre de las bebidas, aparentarán cubrir deudas de otro orden muy distinto y, para mayor calamidad se dirá que servirán para mantener asilos de mendigos, casas de corrección, casas de huérfanos, de desamparados, etc., que son bien a las claras los efectos del alcoholismo, sin enumerar los enormes presupuestos de hospitales, hospicios, cárceles y otras de distintas categorías que saben fomentar con astucia el consumo de líquidos venenosos que hace inconscientemente la población poco educada en cuestiones de salubridad física. No vemos, pues, ventajas en que se despachen nuevas patentes para acallar a

© Biblioteca Nacional de España

los que ya la tienen, para que no se pierdan en el vacío los miles de pesos por un clandestinaje nacido al calor de una falta de control, de una tolerancia que sólo una política mal entendida puede favorecer. Si se diera hoy permiso para abrir nuevos despachos, el Estado se haría cómplice de todas las barbaridades que puedan surgir del pueblo bruto y enceguecido por el vicio, para tener que cargar con todas las calamidades físicas y morales y desembolsar ese dinero, por partida doble, para remendar los males que ha ocasionado el permiso y la tolerancia de una libertad comercial, pésimamente interpretada e ignorantemente concebida.

Si hay mil despachos de bebidas con patente, otros tantos sin ella, otorgándoseles a todos, porque sería injusto el clandestinaje, no se iría a impedir con esa medida de que no surgieran otros tantos. Y de esa forma ascendería a cifras fabulosas los comercios nuevos y el vicio convirtiendo a nuestra nación en una hoguera de borrachos con permiso de las mismas autoridades que, por otro lado, parecen querer mantener Ligas contra la Tuberculosis; Ligas contra el Cáncer, Contra el Alcoholismo, contra la miseria y contra todos los graves males que saben engendrar en la población el consumo de bebidas alcohólicas.

¿Qué se ha hecho ha poco con la reventa de entradas en el Stadium? ¿Quién pudo privarlas con una ley en vigencia que reconoce delito a esa infracción? ¿Qué se ha hecho con el juego de quinielas? ¿Qué ocurriría si se oficializara? ¿Quién desterrará la prostitución clandestina con leyes buenas o malas? ¿No habría más delitos si volviéramos a implantar la pena de muerte? Todo esto y mucho más podríamos ir citando para hacer reflexionar hondamente a quienes creen que despachar una patente para tabernas es como quien la otorga a una provisión de verduras o frutas, a una florería o a otro comercio cualquiera que no afecta la salud pública.

Montevideo, a pesar de sus grandes adelantos edilicios, de sus progresos sociales, de sus leyes y decreto que fundamentaron sabios higienistas; de su fama como ciudad saludable, por estar rodeada de hermosas playas, de paseos con bellos paisajes, está aumentando, de manera inesperada, el terrible alcoholismo. Se han abierto bares en todas las esquinas, despachos de bebidas alcohólicas en cualquier espacio libre; se ha creado una nueva industria que, con nombres ridículos en los envases engañan a una juventud que parece querer vivir una era de pedantería y de lujo imposible. De ese mal se han contagiado muchas *niñas bien*, que ahora no pueden ir a cenar a sus hogares sin antes haber pasado por su estómago lánguido toda una mezcolanza de productos que llevan por nombre: aperitivos...

La avalancha es grande; beben muchos, se han enrolado hasta los buenos muchachos que ostentan hechura de atletas; los deportistas que no tienen noción del mal que se hacen y, a ese paso, nuestro país gozará de un título más de campeón, pero será entonces de lo peor y más asqueroso que se pueda concebir en los actos de la vida de los pueblos que han existido sobre la tierra.

Hoy hay tabernas para todas las clases sociales: para ricos y pobres, para obreros y empleados; para niños y niñas y para ancianos. Los cabarets están a la orden del día como si ellos fueran un adelanto para la población.

¿Debe entonces el Estado contemplar esta situación y dar facilidades para que se cierren los que están, o buscar que se abran todos los que se quieran abrir?

El Gobierno no debe recoger impuestos sobre vicios que enferman y degeneran la raza; no debe permitir que se hagan negocios infames con la salud del pueblo; y, en lugar de otorgar facilidades para que progresen y aumenten los despachos, sabiendo que no es comercio saludable, debe ir eliminando poco a poco, (para nosotros no veríamos mejor solución que desterrarlos por completo, inplantando la Ley Seca), tal cual lo habíamos propuesto en nuestro Proyecto de Represión del Alcoholismo, presentado al Consejo Nacional de Administración.

De esa manera se irán respetando las leyes de represión establecidas, se amoldaría al Pueblo a mejores costumbres, se irían eliminando paulatinamente los despachos que fomentan la enfermedad y el crimen y se prepararía al ciudadano a adaptarse a las nuevas disposiciones que podrían traer consigo la brillante Ley Seca, cuando se creyera conveniente establecerla, para salvar del fango y de la miseria física, moral y social a la raza, la que sufre el enorme peso de una degeneración por el terrible vicio del alcoholismo. *(Continuará)*

© Biblioteca Nacional de España

EL POR QUÉ DE LA VIDA

(Continuación)

Siendo el perfeccionamiento intelectual y moral del ser el objeto de la vida, ¿qué condición, qué centro nos convienen más para realizar este fin? En todas las condiciones, en todos los centros sociales puede el hombre trabajar para su perfeccionamiento; sin embargo, su trabajo será más fructuoso en determinadas condiciones.

La riqueza proporciona al hombre poderosos medios de estudio, le permite dar a su espíritu cultura más extensa y más perfecta, pone entre sus manos los medios de aliviar a sus hermanos desgraciados, de tomar parte en fundaciones útiles con objeto de aliviar su suerte. Pero raros son los que consideran como un deber el trabajar para el alivio de la miseria y para la instrucción y mejoramiento de sus semejantes.

La riqueza endurece con harta frecuencia el corazón humano: apaga esa llama interior, ese amor al progreso y a los mejoramientos sociales que alientan a toda alma generosa; levanta una barrera entre los poderosos y los humildes, hace vivir en una esfera a que no alcanzan los desheredados de este mundo, y en donde, de consiguiente, las necesidades y los males de aquellos infelices son ignorados y desatendidos.

La miseria presenta también espantosos peligros: la degradación de los caracteres, la desesperación, el suicidio. Mas en tanto que la riqueza nos hace indiferentes y egoistas, la pobreza, acercándonos a los humildes, nos hace condoler de sus penas. Mientras los poderosos, en medio de los honores, se envidian entre sí y procuran rivalizar en esplendor, los pequeños, unidos por la necesidad común, viven a veces en una conmovedora confraternidad.

Ved a los pájaros de nuestros climas durante los meses de invierno, cuando el cielo está sombrío y la tierra cubierta de blanco manto de nieve: silenciosos y estrechándose los unos contra los otros en el borde de un tejado, se prestan mútuamente calor. La necesidad los une. Pero que venga el buen tiempo, el sol resplandeciente y la comida abundante, entonces chillan a cual más, se persiguen, se disputan y se maltratan. Así es el hombre. Dulce y afectuoso para sus semejantes en los días de prueba, la posesión de los bienes materiales le hace con demasiada frecuencia insensible y olvidadizo.

Una condición modesta convendrá más al espíritu deseoso de progresar y de adquirir las virtudes necesarias para su ascensión moral. Lejos del torbellino de los mentidos placeres, juzgará mejor la vida. Pedirá a la materia lo necesario para la conservación de sus órganos, pero evitará contraer costumbres perniciosas y ser presa de las innumerables necesidades ficticias que son el azote de la humanidad. Será sobrio y laborioso, contentándose con poco y aficionándose sobre todo a los placeres de la inteligencia y a los goces del corazón. Conociendo el objeto de la vida y el por qué de las cosas, se mantendrá firme y resignado ante el dolor y sabrá hacerle servir para su purificación y adelantamiento. Arrostrará la prueba con valor sabiendo que es provechosa, que es el choque que destroza nuestras almas y que sólo por esta herida puede salir la hiel que está en nosotros. Y si los hombres se ríen de él, si es víctima de la injusticia y de la intriga, aprenderá a sobrellevar pacientemente sus males, fijando sus miradas en nuestros hermanos mayores, en Só-



León Denis

© Biblioteca Nacional de España

crates bebiendo la cicuta, en Jesús crucificado, en Juana de Arco en la hoguera. Se consolará con la idea de que los más grandes, los más virtuosos, los más dignos han padecido y han muerto por la humanidad.

Y cuando al fin, después de una existencia bien empleada, llegue la hora solemne, acogerá la muerte sin pesar, la muerte que los humanos rodean con tan siniestro aparato, la muerte, espanto de los poderosos y los sensuales y que para el pensador austero no es más que la libertad, la hora de la transformación, la puerta que da entrada al luminoso imperio de los espíritus.

Traspasará con seguridad el umbral de las regiones super-terrestres. Su conciencia, libre de las sombras materiales, se levantará ante él como un juez, representante de Dios, preguntándole: ¿Qué has hecho de la vida?, y él contestará: He luchado, he sufrido, he amado; he enseñado el bien, la verdad, la justicia; he dado a mis hermanos el ejemplo de la rectitud y de la dulzura; he aliviado a los que sufren y consolado a los que lloran. Y ahora, que me juzgue el Eterno; ¡héme aquí entre sus manos!...

(Continuará)



CONOCIMIENTOS ÚTILES DE MEDICINA NATURAL

LA TUBERCULOSIS

Cómo se evita, cómo se cura, sin drogas ni operaciones

El popular médico naturista de Valencia, R. R., ha tenido la gentileza de remitirnos un ejemplar del libro que acaba de publicar con el título que encabeza estos renglones.

Alrededor de un centenar de páginas de buen tamaño, emplea el experimentado médico fisiatra, para desarrollar el tema, campeando en todo el proceso del mismo el pleno dominio y gran experiencia adquirida sobre tal modalidad de la para los naturistas, única enfermedad.

Lo mismo en la introducción, que en los capítulos destinados a tratar los aspectos de la predisposición, cómo puede prevenirse y cómo hay que curarse, siente el lector la sensación de que el autor de tales renglones se halla en posesión de toda aquella teoría y práctica que sea menester en cada caso de por sí, para de llegar a tiempo el enfermo, poderse curar siguiendo las instrucciones de tan buen galeno de la medicina natural.

Muy agradecidos al envío del libro, que pasará a ocupar un sitio en la Biblioteca naturista del Cenáculo, y aunque seguros estamos de que el autor no necesita de nuestros pobres alientos, le rogamos nos permita decirle sencilla y fraternalmente: ¡Adelante!, siempre ¡Adelante!, para bien de muchos.



Facsímil de la cubierta del libro «La Tuberculosis»

Ni un grano de polvo, ni un átomo, puede convertirse en "nada". Y el hombre cree que la muerte es el aniquilamiento de su ser.

Es un consuelo sensible en todo momento el poder decirse: la muerte es tan natural como la vida.

Si pudiéramos ver tan nítidamente en el porvenir como en el pasado, el día de nuestra muerte nos parecería tan familiar como el tiempo lejano de nuestra juventud. SCHOPENHAUER

© Biblioteca Nacional de España

UNA PRUEBA MAS DE LA "VERDAD NATURISTA"

(SOLICITADO)

Niñita L. R. T. — Paraguay 2810, ¡ROSARIO

A los 9 meses fué víctima de una fuerte dispepsia adquirida por indigestión, llegó al lamentable estado del raquitismo que presenta la primera foto; fué visitada y atendida por NUEVE médicos, pasó CUATRO AÑOS entre la vida y la muerte. A los cinco años de edad se inició en el TRATAMIENTO NATURAL y al tomar estas fotos tenia 8 años, siendo actualmente buena colegiala.

Hago esta demostración para el bien del NATURISMO y tranquilidad de tantos padres, que como nosotros en otra hora, sufren la angustia de ver a un hijo con cara de agonizante por espacio de años.

Agradeciendo la atención del señor director, le saluda atento s. s. s., M. T.





Niña L. R. T. Antes y después de la cura





La misma niña presentando el dorso antes y después de la cura

ANTE LA REALIDAD DE LOS HECHOS, NO CABEN COMENTARIOS

(De «Vida Nueva», de Rosario)

© Biblioteca Nacional de España



ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freirse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorvan el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural.

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de Macrocosmo iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

NUESTROS MENUS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 ó 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros aña-

© Biblioteca Nacional de España

den un vaso de café malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre el pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del día, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, ápio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer, mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudívoros todavía del todo en su yantar.

GUISADO DE PATATAS CON NABOS

En cazuela, de tierra mejor, colocar aceite de oliva de buena calidad y sin refinar, y cuando esté hirviendo se le añadirá cebolla cortada a pequeños trozos, dejándola hervir hasta dorarse. Se añadirá en tal momento salsa de tomate, la cual también deberá esperarse a estar sofrita. Seguidamente se añadirán patatas pequeñitas o en su defecto medianas, cortadas, y nabos grandes, de los que muchos emplean para alimentación del ganado vacuno, cortados a pequeños trozos, sometiendo el conjunto a un hervor lento, con fuego adecuado. Al estar bien sofrito todo, se le añadirá agua fría, en cantidad poca, sólo la precisa para cubrir el manjar, dejando hervir hasta que esté a medio cocer, en cuyo instante, se tendrá preparado el producto de machacar en el mortero, de tres a cuatro almendras crudas (previamente peladas), un diente de ajo y abundante perejil, dejándolo hervir todo hasta llegar a sazón.

Las proporciones citadas, deberán entenderse por persona. Desde luego nada de sal, ni especie alguna, por ser siempre productos ultra nocivos para la salud.

Es este guisado un plato agradable al paladar, a la vez que nutritivo.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero, que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

Suscripción Pro-MACROCOSMO

Suma anterior: 2.178'85 pesetas; Una voluntad, 20; C. B., 5; A. F., 0'40; M. G., 1; C. G., 1; G., 2; E. C., 1; Suaig-Suaig, 25; Gandi, 5; Mesa, 1'40. Total: 2.240'65 pesetas.

Valor terapéutico de los tomates

1.° Son tonificantes por excelencia.

2.° Tienen y en abundancia, las tres vitaminas A, B y C, siendo, por tanto, uno de los mejores alimentos vitamínicos.

3.° Son altamente alcalinizadores.

4.° Son fuertemente remineralizadores, especialmente en toda clase de males artríticos, siendo uno de los mejores alimentos contra el estado de acidosis sanguínea.

5.° Son altamente purificadores de la sangre.

6.° Son un gran alimento anti-tóxico, por cuya razón neutralizan las toxinas de modo especial.

7.° Son grandemente purificadores del hígado y útiles en toda clase de enfermedades de este órgano. El jugo de tomates, tomado con agua, es uno de los mejores medios de apagar la sed.

8.° En los casos de cáncer especialmente interno, los tomates obran maravillosamente, debido a su riqueza de vitaminas, y a su poder antitóxico y remineralizador.

9.° Para las enfermedades de la piel, de origen artrítico, los tomates constituyen uno de los mejores remedios.

10. Bien maduros, son ligeramente laxantes.

11. Algo verdes, son ligeramente astringentes.

12. Son especiales en toda clase de inflamaciones internas especialmente en las inflamaciones del hígado.

13. Son fuertemente purificadores del bazo.

14. Son especiales como tonificantes y desintoxicantes de los nervios.

15. Los tomates constituyen el mejor remedio contra las enfermedades de garganta; para esto no hay nada que le supere.

16. Para los cantores y los conferenciantes, nada hay mejor que los tomates, para conservar la voz clara y sonora. Se le atribuye al gran uso que hacen de los tomates los habitantes de Tolosa, a que éstos canten tan bien la gran ópera.

17. El jugo de tomates, no muy maduros, constituye uno de los mejores desinfectantes para úlceras y llagas.

18. En los casos de picaduras de animales venenosos, lavándola bien con jugo de tomates y poniendo constantemente compresas de este jugo,

© Biblioteca Nacional de España

NOTICIARIO

Para el día llamado de Navidad. — Como todos los años, en dicho día, el Cenáculo celebrará sesión dedicada a nuestro hermano Jesús.

Empezará a las cinco en punto de la tarde y no se permitirá reservar butaca alguna.

Para el caso de que se obtuviera alguna comunicación medianímica parlante, asistirá a la sesión, para tomarla, un taquígrafo profesional.

* * *

La fiesta de la Beneficencia del Cenáculo. — El día llamado de San Esteban, o sea el siguiente día de Navidad, y a la misma hora de las cinco de la tarde, se celebrará en el local social una benéfica fiesta, en la que, programas aparte, habrá quizá un poco de todo, entendiendo a éste en el sentido de unas frases presidenciales, fijando el alcance y finalidad de la fiesta, un programa de cine, lectura de trabajos escritos expresamente para dicho acto, en prosa y en verso, números de música, otros de canto y música, etc., y sobre todo prácticas de fraternidad benéfica, dado que es la fecha destinada por el Cenáculo para demostrar (sin mostrarse) lo que en realidad de verdad se sienta hacia aquellos nuestros hermanos que aún están peor que nosotros.

* * *

De nuestras veladas recreativas fraternales. — Va en aumento el entusiasmo entre los componentes del Cenáculo, para asistir a las mismas. A parte de la variedad de los programas, se va avanzando también, aunque lentamente, como debe ser, en lo de practicar fraternidad, cada vez un poco mejor.

Como esta finalidad es la primordial en nuestras veladas, tales sanos frutos nos alientan a perseverar en la organización de tales actos que tanto contribuyen ya y más contribuirán, al progreso de las almas que asisten a las mismas.

* * *

De Alemania. — En los hospitales de esta inteligente nación, se han instalado a unos cinco mil *idóneos naturistas* para hacer prácticas curativas de la medicina natural, con todos aquellos enfermos (que no son pocos) que prefieren ya tal verdadero sistema curativo.

Como puede fácilmente comprenderse, por lo escrito, y por lo que en otras ocasiones hemos afirmado de que en tal país no se exige el ser médico para dedicarse a la medicina, etc., es dicha nación una de las que más prácticamente se encamina al Naturismo integral.

Por algo el dictador que rige ahora a tantos millones de alemanes, es convencido practicante naturista, lo que ha determinado que haya casi prohibido la antinatural práctica de la vivisección que en tan gran escala y en nombre de la ciencia tanto y tanto allí se practicaba.

De Norteamérica. — El movimiento naturista en esta nación cada día es mayor, alcanzando ya las prácticas naturistas oficial y privadamente una intensidad copiosísima. Las publicaciones e instituciones de tal carácter, aunque con nombres muy variados, forman legión, lo que no es de extrañar en un país en el que aman a la Libertad y dentro de ella al estudio para acercarse lo más posible a la Verdad.

De Italia. — También en dicho país se preocupan grandemente del Ideal Naturista, hasta el extremo de haberse constituído recientemente la Institución de Higiene y Profiláxis Social, que, si bien no se denomina naturista, el contenido de su programa y de sus nacientes prácticas, dice en forma elocuente por demás, que también en tal nación, el dictador que la rige, es un convencido practicante naturista.

De América de habla española. — Abundan en tales numerosos países las publicaciones de

---

renovadas cada hora o dos, obra de modo maravilloso.

19. Por último, los tomates bien maduros, son altamente eupépticos y ayudan de modo especial a la digestión de los almidones y de las féculas. De este modo los dispépticos tienen un gran colaborador de las digestiones en los tomates maduros.

(De «Naturismo Eutrofológico»)

© Biblioteca Nacional de España

carácter naturista, no sólo en revistas sino también en libros demostrativos de la cultura y experiencia que allí se ha alcanzado, usando de la libertad que se dispone para las prácticas de los ideales todos. El movimiento naturista americano es incesante, intenso, culto y muy sobre todo aspirante a superarse de continuo.

De otros varios y numerosos países. — Mucho aquí podríamos ir añadiendo, pero nos falta el tiempo y el espacio para continuar, hoy, tan interesante tema, por lo que lo conclusionaremos con una categóricas afirmaciones sobre el mismo, con respecto a nuestra patria española, y son: Si aquí se hubiese ordenado por el gobierno el establecer en los hospitales unos millares de *idóneos naturistas*, la inmensísima parte de los contados médicos alópatas (en España no hay de otra clase), que se anuncian como a médicos naturistas, hubieran puesto el grito en el cielo (!) por tal sucedido, y los unos vociferando brutal e incultamente lo que piensan, los hubieran calificado de sirvergüenzas, etc., etc., y los otros, pensando lo mismo, aunque más educados, callándoselo, hubieran demostrado exactamente el nivel naturista alcanzado en nuestro país. Afortunadamente, todavía no ha surgido el dictador español que, siendo naturista, quiera implantar sus ideales poniendo así a prueba a nuestros galenos fisiatras. ¿Que hay excepciones? Aceptadas, pero contadas y confirmatorias por tanto de tan triste regla general.

El *fuerte*, hoy, en nuestro país es organizar reuniones, asambleas, congresos, escribir en revistas sobre todo, y en todas partes pelearse, desacreditarse, negarse el uno al otro, cambiar títulos de revistas un algo aureoladas de cierto científico aspecto naturista. Un movimiento, no de péndulo, de ritmo consciente, que actuando de aglutinante vaya atrayendo cada vez a más numerosos prosélitos para así ir ya a la implantación de tantas cosas naturistas proyectadas para cuando se cuente con los medios imprescindibles, no, sino un movimiento de impulsividad insana que lleva a la discordia, a la disociación, y sobre todo al alejamiento de las masas, desengañadas al ver con la rapidez que se alaban y felicitan de palabra y por escrito, las figuras que un algo se precian de destacadas en el movimiento naturista español, para luego en sucesivas asambleas aparecer separadas e incompatibles además.

Si aquí ya médicos y no médicos, esto es, *idóneos*, convencidos de que el Naturismo sólo es uno, y que todos han de forzosamente estudiarlo en las *idóneas* fuentes (ninguna necesitó ser médica para ser fuente) se hubiesen ya compenetrado de tan sencilla verdad, se habrían ya unido todos por aquel fraternal aglutinante de ayudar a su hermana humanidad a salir de su tóxico vivir, para empezar a gozar una etapa de vida natural y por tanto superior. Y cada uno en su posibilidad alcanzada (facilidad en estudiar, años de experiencia, etc.), todos nos habríamos esforzado en hacer el mismo bien, y sin controversias antifraternales y suicidas, a la par que denigradoras (aunque anuncien que se proponen lo contrario), del Naturismo, si había escorias, la propia cohesión incesante de la inmensa mayoría se cuidaría de irlas eliminando, como en fusión la escoria flota sobre el metal, ya puro o casi puro, en licuación.

No por eso somos pesimistas, ni mucho menos, sabemos que el Progreso, así, con mayúscula, es algo no creado por hombre, y por lo tanto que sin avasallar se va imponiendo al abrirse paso en las desengañadas inteligencias, lo que indefectiblemente determina un cambio de norte en el actuar de las mismas, hasta así llegar a la Verdad. Entonces, aunque hayamos sido un algo claros al decir cómo vemos, hoy por hoy, al Naturismo, en nuestro país, no por eso dejaremos de seguir luchando y divulgando sus sanos principios a favor de todos aquellos que puedan ya un algo sentirse atraídos por uno de nuestros Ideales.

¿Que es casi seguro que no faltarán voluntades que aún no pueden aceptar nuestra tesis, y verán el cielo abierto para tener con quienes más pelearse? No negaremos que ello pueda suceder, pero pueden tener la seguridad todos nuestros lectores de que MACROCOSMO seguirá cumpliendo con su deber exactamente como lo viene haciendo, hace ya año y medio, o sea ciñéndose a las normas que ella misma se trazó y publica en el dorso de su primera portada, con carácter permanente, que los atacantes gritarán en el *vacío*, no encontrarán *enemigo*, no solamente porque no se les conteste, si que también y muy sobre todo, ante Dios, porque absolvemos por anticipado a nuestros posibles atacantes, al fin nuestros queridos hermanos, hoy en grado distinto de evolución, y por tanto de comprensión y aceptación.

© Biblioteca Nacional de España

subconsciencia, una vez enterada de que el ayuno había terminado, hubiese resuelto que ya no le hacía falta preocuparse del asunto. Entonces recordé la enorme importancia de la psiquis en el curso de los procesos fisiológicos, comprobada por nuestro célebre I. P. Pavloff, o mejor dicho: la presencia en los procesos fisiológicos del cuerpo de una peculiar psiquis independiente que no advertimos generalmente.

Otra vez el estado del organismo físico divergió del astral, cuando, una vez terminado el ayuno y ya pasadas dos o tres semanas, es decir, cuando, físicamente, yo ya había olvidado por completo el ayuno y la debilidad provocada por el mismo, aparecieron en mis tobillos pequeñas hinchazones (otros observaron en iguales condiciones perturbaciones de la vista y demás ataques de neurastenia). Todo eso pasa pronto con la aplicación de remedios muy sencillos — de los cuales hablaré a continuación en forma detallada —, pero explicarlo se puede sólo admitiendo que el organismo astral restablece sus provisiones consumidas más lentamente que el físico, de modo que después del ayuno conviene ahorrar durante algún tiempo la energía volitiva y psíquica, aunque el cuerpo físico ya esté lleno de fuerzas rebeldes y llame a gozar de ellas.

Ruego que se tenga presente que mis ayunos se sucedieron con singular prontitud: octubre-noviembre, marzo-julio. El organismo tuvo muy poco tiempo para reponer sus provisiones. Con la prudencia más mínima, se habría podido evitar las sensaciones que me hablaban del cansancio excesivo justamente del organismo nervioso.

¿QUE HE OBTENIDO CON MIS AYUNOS?

Con respecto a mí puedo decir que no padezco ni padecí de ninguna enfermedad especial, de modo que no sé qué es lo que me habría podido regalar el ayuno. Sin embargo, he ahí lo que obtuve en forma completamente inesperada.

Yo tenía 63 años de edad. Mi cabello era ralo e iba encaneciendo. Después del primer ayuno empezó a crecer en abundancia y de color normal. Y no fuí yo quien lo vió, me lo señalaron otros que me rodeaban. Hace dos años aparecieron en mis manos manchas de hígado. El doctor Verbitzky me dijo que yo debía tomar yodo. No lo hice, pero

mente y hasta el fondo la máquina de su organismo, y darles así una marcha del todo nueva.

¡Resulta clara la enorme importancia de ello para su vida y la revelación de sus fuerzas!

MI SEGUNDO AYUNO DE DURACION COMPLETA (37 DIAS)

Durante mi segundo ayuno completo esperaba yo, en general, la repetición de los fenómenos del primero, sólo, quizá, en una forma un tanto atenuada.

Esperaba así de parte de la naturaleza una especie de «rutina» y, naturalmente, me equivoqué.

El mecanismo mismo de los fenómenos fué en efecto idéntico, pero los fenómenos resultaron diferentes.

I.—Secreciones de aspecto peculiar sobre la lengua aparecieron también al tercer día de ayuno, pero esas cenizas —resíduos de la combustión de la materia en el organismo— eran completamente diferentes: de un negro espeso y sin ningún olor desagradable, con una secreción muy reducida de saliva, hasta, más bien, con una boca seca; es decir, algo bien distinto o directamente contrario a lo ocurrido la primera vez, pero en el mismo plazo.

II.—Simultáneamente, a partir del 28º día hasta la terminación del ayuno, de la garganta y las cuerdas vocales empezó a segregarse abundantemente una mucosina de color verdoso claro, también sin ningún olor. Ya desde el tercer día de ayuno estas cuerdas fueron afectadas por una especie de ronquera extraña, sin ninguna inflamación ni dolor. Ahora, al parecer, empezó la evacuación de los elementos morbosos, también sin la más mínima inflamación ni dolor. La mucosina fluía simplemente de las cuerdas, y yo apenas tenía tiempo para escupirla. El fenómeno desapareció en seguida después de mi primera comida al terminar el ayuno, lo cual comprobó su relación directa con el proceso. Nunca he sentido mi voz tan sonora y fuerte como en los días que siguieron. Cómo en general influye el ayuno en la voz, lo escribe J. Knote, cantor de la capilla de la corte, a A. Ehret, propagandista alemán de la cura por medio del ayuno y la comida libre de mucosinas, preferentemente cruda):

© Biblioteca Nacional de España

«Durante el año que seguí el régimen perdí cuarenta y dos libras de peso. Me siento inenarrablemente bien. Usted es realmente un benefactor de la humanidad. Mi voz ha aumentado en potencia y sonoridad, como lo atestiguan todos mis conocidos y las críticas de la prensa. Durante todo el año no tuve ningunos «nervios» («Kranke Menschen», A. Ehret, pág. 88.)

III.—No observé ningunos procesos peculiares en la nariz, en oposición a lo ocurrido durante el primer ayuno.

IV.—Pero el día de la aparición del trasudor final sobre la lengua (negro) fué el mismo que en el primer ayuno, el 31°. Es evidente que el proceso de la profunda purificación del organismo por medio del ayuno tiene sus constantes plazos, formas y fases. Pero durante el segundo ayuno, mi organismo ya era mucho más puro, que durante el primero. Las «cenizas» más gruesas ya habían sido eliminadas de él, y ahora esperaban su expulsión otras de una clase distinta.

MI AYUNO INCOMPLETO DE 21 DIAS

Durante estos mis experimentos me encontré dos veces con la doctrina del ocultismo acerca de la estructura del cuerpo humano — con la comprobación real de esa doctrina.

Esa doctrina sostiene que el hombre consta de varios organismos encerrados uno en otro. Los dos más materiales de ellos son el físico y el fluídico. El primero es nuestro cuerpo exterior, el segundo, nuestro organismo espiritual, donde se encuentran los centros y raíces de nuestras sensaciones.

Ese segundo organismo — fluídico — se llama en el ocultismo astral, y en la medicina, nervioso-magnético, no reconociendo, empero, la medicina académica oficialmente su existencia. Sin embargo, el mismo existe y se pone de manifiesto en los fenómenos del hipnotismo, magnetismo animal, etc.

Dos veces durante los experimentos sentí en mí separadamente estos dos organismos, que experimentaban sensaciones diferentes: uno se hallaba lleno de energías y fresco; el otro se quejaba y hacía saber que aun no había descansado y que había que cuidarlo.

Durante el segundo y el tercer ayuno, todas mis sensaciones dolorosas fueron mucho más leves y suaves que durante el primero, a excepción de una, a saber, la fatiga, al subir a una altura siquiera insignificante.

Durante la marcha, por más veloz que fuera, y hasta la corrida en un plano horizontal o ejercicios gimnásticos aun pesados, la fatiga se sentía generalmente en los músculos, la respiración, la espalda. Pero cualquier subida por la escalera de cinco a ocho peldaños o una elevación de dos pies de altura, en seguida provocaba una sensación prolongada de dolor torturante en todas las articulaciones. «¿Otra vez vuelves a subir? ¡Pero soy débil, débil, débil!» — parecía gritarme alguien en mi interior. Así ocurría todos los días en todas las subidas, y finalmente encontré para el fenómeno una explicación que resultaba satisfactoria en todos los casos.

La subida a una altura siquiera reducida exige la superación de la fuerza de atracción terrestre, o sea del magnetismo terrestre, al cual en el cuerpo humano le corresponde el magnetismo animal, es decir, el organismo astral. Resultaba que yo poseía provisiones fisiológicas suficientes tanto para el segundo, como para el tercer ayuno, mientras que las provisiones de magnetismo animal, que durante el ayuno se consumen simultáneamente con las de grasa, azúcar, etcétera, al parecer, no se reintegran tan pronto como las fisiológicas, y he aquí: ¡sobre la falta de las mismas, sobre la necesidad de gastarlas con suma economía, me avisa prudentemente mi organismo nervioso-magnético, cada vez que es afectada su esfera, es decir, durante las subidas!

El aislamiento y la individualidad de esa sensación peculiar de cansancio en medio de las manifestaciones del organismo físico quedaron comprobados en mi caso por la forma completamente extraordinaria de su cesación. En la mañana de la terminación de mi ayuno, un cuarto de hora escaso después de haber yo comido el primer alimento duro, es decir, cuando ni aun una parte del mismo hubiera podido ser asimilada por el organismo y aumentar así sus fuerzas, tuve que subir por una escalera de escasa altura y, de antemano me preparé para experimentar el malestar doloroso bien conocido en las articulaciones y tendones del cuerpo. ¡Para sorpresa mía, nada! Los dolores cesaron, como si la

© Biblioteca Nacional de España